MANGAYAR MALAR
மே '94 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்



மங்கையர் மலர்

&

எம். டி. ஆர். ஃபுட் ப்ராடக்ட்ஸ்

இணைந்து வழங்கும்



கோவையில் மகளிர் விழா

அன்புள்ள கோயமுத்தூர் வாசகிகளே! குழந்தைகளுக்குத் தேர்வுகள் எல்லாம் வெற்றிகரமாக முடிந்திருக்கும் இல்லையா? விடுமுறையில் உங்களுடன் சேர்ந்து களிக்க நாங்களும் கோவை வருகிறோம். தமிழகத்தில் பல நகரங்களில் வெற்றிகரமாக நடந்த மகளிர் விழா உங்கள் நகரத்திலும் நடைபெறப் போகிறது. அனைவரும் வாருங்கள், சேர்ந்து மகிழ்வோம்...

விழா நடைபெறப் போவது மே மாதம் 28 – ந்தேதி. கோடை விடுமுறைக்கு ஊருக்குச் சென்றிருப்பவர்கள் அனைவரும் வந்து சேரவே இத்தனை நாள் தள்ளி வைத்திருக்கிறோம். எனவே, மங்கையர் மலரில் இவ்வளவு முன்பாக அறிவிப்பு வந்துவிட்டதே என மறந்துவிட வேண்டாம். மறந்து விடாதீர்கள், விழா – 28.5.94 அன்று நடைபெறுகிறது.

நாள் : 28.5.'94 நேரம் : காலை பத்து மணி முதல்.

கோலப் போட்டி : நேரம் காலை 10 மணி

கோலப் போட்டிக்கு முதல் நாள் 27.5.'94 வந்து போட்டி நடக்கின்ற இடத்தில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். முதலில் வந்து பதிவு செய்து கொள்ளும் நூறு பேர் மட்டும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள். நூறு பேர் பதிவு முடிந்தவுடன் கண்டிப்பாக பதிவு செய்து கொள்வது நிறுத்தப்படும். காலை பதினோரு மணிக்கு நானி கலையரங்கத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளப்படும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெயர், முகவரி எழுதிய இரண்டு சீட்டுக்களை எடுத்து வரவும். ஒன்றில் மங்கையர் மலர் சீலுடன் எண் குறிப்பிட்டுத் தரப்படும். மற்றொன்று பதிவு செய்து கொள்பவர் வைத்துக் கொள்வார்.

● கோலம் போடுவதற்குத் தேவையான பொருட்களை அவரவரே எடுத்து வர வேண்டும்.



முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசுகள் (ஐந்து பேருக்கு) : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள்

கோலம் போடும் நேரம் : 30 நிமிடங்கள். ரங்கோலி (அ) பூ மற்றும் உப்பு போன்ற அழகுப் பொருட்களால் போடப்படும் புதுமைக் கோலங்கள்.

மாறுவேடப் போட்டி : மதியம் 11 மணி

- இந்தப் போட்டி குழந்தைகளுக்கு.
- ஐந்தாம் வகுப்புப் பயிலும் குழந்தைகள் வரை கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவன் சிறுமி இருபாலாருக்கும் உரியது.
- இப்போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்களும் விழாவிற்கு முதல் நாள் (27.5.94) காலை ஒன்பது மணிக்கு வந்து பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தங்களுடைய பெயர், போட விருக்கும் வேஷம், முகவரி எழுதிய இரண்டு சீட்டுக்களுடன் வரவும். ஒன்றில் மங்கையர் மலர் சிவிட்டு எண் குறிப்பிட்டுத் தருவார்கள். மற்றொன்று பதிவு செய்பவர் வைத்துக் கொள்வார்.
- முதலில் பதிவு செய்கின்ற நூறு குழந்தைகள் மட்டுமே போட்டியில் பங்கு கொள்ளலாம்.
- குழந்தைகள் பதிவு செய்ய வரவேண்டியதில்லை. பெற்றோர் வந்து பதிவு செய்து கொள்ளலாம்.

முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு (ஐந்து பேருக்கு) : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள்

ஆரோக்கியப் போட்டி (வினாடி-வினா) - மதியம் 2 மணி

- இப்போட்டியில் கோவை மற்றும் கோவை மாவட்ட சுற்று வட்டாரத்திலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- வினாடி வினா முறையில் பெண்களின் உடல்நலம் மற்றும் உணவு சம்பந்தப் பட்ட கேள்விகள் கேட்கப்படும். மேடையில் கேள்விகளை ஒருவர் கேட்க பதில் களை அரங்கத்தில் விநியோகிக்கப்படும் பேப்பரில் எழுத வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் பேனா எடுத்து வருவது நல்லது. இறுதியில் தங்கள் பெயர் முகவரியை எழுதி அளிக்க வேண்டும்.

முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு (ஐந்து பேருக்கு) : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள்

மகளிர் மன்றங்களுக்கான நாடகப் போட்டி - மதியம் 3 மணி

- கோவை மற்றும் சுற்று வட்டாரத்திலுள்ள மகளிர் சங்கங்கள் இந்த நாடகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.
- முதலில் பதிவு செய்து கொள்ளும் பத்து சங்கங்களுக்குப் போட்டியில் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
- நாடகப் போட்டிக்கு விண்ணப்பத்தினை மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண் டும். முதலில் வந்தடைந்த பத்து சங்கங்கள் போட்டியில் அனுமதிக்கப்படும். இவர்கள் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம் என்ற தகவலும் தெரிவிக்கப்படும். போட்டிக்கு வரும் மாதர் சங்கங்கள் விழா நடக்கும் இடத்திற்குக் காலையில் வந்து தாங்கள் போடவிருக்கும் நாடகத்தின் பெயர், சங்கப் பெயர் இவற்றுடன் முறையாகப் பதிவுசெய்து கொள்ள வேண்டும். தனிச்சீட்டில் மன்றப் பெயர் நாட கத்தின் தலைப்பு, கதாபாத்திரங்களின் பெயர் - அதனை நடிக்கும் உறுப்பினர் பெயர் இவற்றை எழுதி பதிவு செய்பவரிடம் ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.

உங்கள் குழந்தை நோயை எதிர்த்துப் போராட சமவிகித ஊட்டச்சத்து அவசியம் தேவை.

வைட்டமின்களும் மினரல்களும் சரியான சம அளவில் கலந்து ஊட்டச் சத்தைக் கிரகிக்க உதவுகின்றன. ஊட்டச்சத்தினால் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் வளர்கிறது. இது நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

ஊட்டச்சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்துள்ள உணவின் மூலம்தான் இந்த வைட்டமின்களையும் மினரல்களையும் பெற முடியும். உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் அவர் சொல்வார் : உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபிறகு பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்துள்ள திட உணவைக் கொடுக்க வேண்டும்.

எனவேதான் தாய்மார்கள் செரிலாக் நாடுகின்றனர். ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவான செரிலாக்கில், புரோட்டீன்கள் நிறைந்த பாலும் கோதுமையும் உள்ளன. மேலும், கொழுப்புச் சத்துக்கள், கார்போஹைடிரேட்ஸ், இரும்புச் சத்து, கால்ஷியம் ஆகிய சத்துக்கள் சரியான அளவில் கலந்த உணவு செரிலாக். வைட்டமின்கள் A, D, E, B காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் C இதற்குப் பலம் சேர்க்கின்றன.

இன்னுமொரு சிறப்பு, செரிலாக் இப்போது நெஸ்லேயின் புரட்சிகரமான புதிய Z-லைன் என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால், தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப் படுத்தப்படுகின்றன. செரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகி விடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது.

எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் செரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் சரியான வைட்டமின்களும் மினரல்களும் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவு இதுவே.



உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் செரிலாக் அனுகூலம்

● ஒவ்வொரு மன்றத்திற்கும் நாடகத்திற்கு 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படும். கூடுதலாக நேரம் எடுத்துக் கொண்டால் அதுவும் ஒரு தகுதியின்மையாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும். பெண்களின் பிரச்னைகளை, அவர்களின் முன்னேற்றத்தைப் பேசுவதாக நாடகம் இருக்க வேண்டும்.

முதற் பரிசு : ரூ 1000/-
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 500/-
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 300/-

● விழாவினைப் பற்றிய எந்த முடிவிற்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.

● போட்டிக்கு வருபவர்களுக்குத் தேவையான பொருட்களோ, போக்கு வரத்தோ அவரவரைச் சார்ந்ததே.

● போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கும், மகளிர் மன்றங்களுக்கும் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

● அனைத்துப் போட்டிகளும் முடிவடைந்தவுடன் தொடர்ந்து பரிசளிப்பு விழா நடைபெறும். பரிசளிப்பு விழாவில்தான் அனைத்துப் போட்டிகளின் முடிவுகளும் அறிவிக்கப்படும்.

● விழாவினைப் பற்றிய விவரங்களும், சிறப்புச் செய்திகளும் மங்கையர் மலர் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

பரிசளிப்பு விழா - மாலை 6.00 மணி

விழாவில்,
திரு. சி. வி. சங்கர் ஐ. ஏ. எஸ்., (கோவை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர்)
திருமதி கல்பனா சங்கர்,
திரு. சதானந்தமய்யா (உரிமையாளர் எம். டி. ஆர். ப்ராடக்ட்ஸ்)
ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொள்வார்கள்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம் :

மணி மேல்நிலைப் பள்ளியிலுள்ள

நானி கலையரங்கம்

(நானி பல்கிவாலா கலையரங்கம்)

பாப்பநாயக்கன்பாளையம்,

கோயமுத்தூர் - 37.

(குப்புசாமி நாயுடு நினைவு மருத்துவமனை பஸ் ஸ்டாப் அருகில்)

விழாவில் கலந்து கொள்ளும் மகளிரின் நலன் கருதி தனிப்பட்ட முறையில் புகைப்படம் எடுக்கவோ, வீடியோ எடுக்கவோ அனுமதி கிடையாது. மங்கையர் மலர் அங்கீகாரம் பெற்ற புகைப்படக்காரரை விழாவில் அறிமுகப்படுத்துவர். தேவைப்பட்டவர்கள் அவரிடம் புகைப்படத்தினை எடுக்கச் சொல்லி அவரிடமிருந்தே நேரடியாகவும் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

"இங்கிலீஷ் ரொம்ப ஈஸி"



"சபரியின் பாடங்களைப் படித்த பிறகுதான் என்னால் அப்படி கூற முடிகிறது. இங்கிலீஷ் படித்து பிறரைப் போல் நாலு வார்த்தைகள் பேசுவோமா என்று ஏங்கிய காலமுண்டு. பிறகு ஏன் இங்கிலீஷ் ஈஸி என்று கூறுகிறேனென்று கேட்கிறீர்களா? அது ஒரு சுவாரஸ்யமான கதை.

ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த நான் ஆங்கிலத்தின் முக்கியத்துவத்தையறிந்தேனில்லை. நமக்கு எதற்கு என்று இருந்து விட்டேன். குழந்தைகள் கான்வென்டில் படிக்க, கணவர் நல்ல வேலையிலிருக்க எல்லோரும் ஸ்டார் டி.வி.யைப் பார்த்து ரசிக்க ஐயோ, நான் ஏன் ஆங்கிலம் படிக்கவில்லையென்று பரிதவித்த நாட்கள் பல.

எப்படியும் ஆங்கிலம் படித்தே ஆக வேண்டுமென்ற வேகத்துடன் பல புத்தகங்கள் வாங்கியதுமல்லாமல், சில கல்வி நிலையங்களில் தபால் மூலம் பயிற்சியிலும் சேர்ந்தேன். ஆனால் சுமார் ஒரு வருட காலம் படித்தும் என்னால் சுத்தமாக ஆங்கிலத்தில் பேச முடியவில்லை. விரக்தியடைந்து விட்டேன்.

அன்று எனது பர்த்டே. பரிசாக என் கணவர் சபரியின் ஆங்கில தபால் பயிற்சி பாக்கெட்டை கொடுத்தவுடன் எனக்கு மிகுந்த கோபம் வந்துவிட்டது. "உங்களுக்கு வேறு பரிசே கிடைக்கவில்லையா?" என்று அதை எறிந்து விட்டேன். அவர் சிரித்துக் கொண்டே "இது நீ முன்பு படித்தது போலல்ல. வித்தியாசமானது. எனது நண்பன் மிகவும் புகழ்ந்து பேசியதால்தான் இதை நான் உனக்கு கொடுக்கிறேன்" என்றார்.

அசிரத்தையாக பாடங்களை படிக்க ஆரம்பித்த நான், விரைவிலேயே ஆர்வத்துடன் பாடங்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். என்ன வித்தியாசம்! சில தினங்களிலேயே என்னையுமறியாமல் ஆங்கில வார்த்தைகள் என் நாவில் புரள ஆரம்பித்து விட்டன. Learning English is easy now. சபரியின் படங்கள் நிறைந்த விளக்கமான பாடங்களும், உச்சரிப்பிற்கு உயிரூட்டும் ஆடியோ கேசட்டுகளும், படித்தவற்றை மனதில் நன்றாக பதிய வைக்கும் பயிற்சிகளும் இங்கிலீஷ் படிக்கும் ஆர்வத்தை மேலும் மேலும் தூண்டி விடுபவையாக இருக்கின்றன. **I can talk in English now!**"

மீனா, சென்னை-78

நீங்களும் இன்றே சபரியின் தபால் மூல ஆங்கிலப் பயிற்சியில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள். ஒரு போஸ்ட் கார்டில் உங்கள் முகவரியை பின்கோட் நம்பருடன் எழுதி எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்.

 **சபரி**

தபால் பெட்டி எண்:(MM) 2734, சென்னை-600 002.

நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு.

EFFICIENT

எது வேண்டும் உங்களுக்கு?

அண்மையில் ஒரு மதி. சௌகார் ஜானகியின் பேட்டியை அகில இந்திய வானொலி நிலையத்தில் கேட்க நேர்ந்தது. ஒரு கருத்தை ரொம்ப அழகாகச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்...

''இப்பல்லாம் 'லைஃப் வேல்யூவே' தெரியறதில்லை. ரொம்ப மாடர்னா இருக்கிறோம்னு நம்ப பழக்க வழக்கங்களையே விட்டுடறாங்க. வீட்டிலே பேசறது ஆங்கிலம் மட்டுமில்லாம, அப்படியே மேலைநாட்டுக் கலாசாரமே நம்ப டைனிங் ஹால்லே வந்தாச்சு. 'நீ இங்கிலீஷ் பேசலியா'ன்னு கேட்பாங்க. நான் பேசறேன், அவசியத்துக்காகக் கத்துக்கிட்டேன், அவசியத்துக்காகத்தான் உபயோகிக்கறேன். ஆனா நிறைய பேர் இங்கேயே நம்ப வாழ்க்கையோட மதிப்பையே மறந்துட்டாங்க...''

உண்மை. நினைத்துப் பாருங்கள், பொருளாதாரத்தில் மேல் நிலையில் இருப்பவர்களோ, கீழ்நிலையில் இருப்பவர்களோ யாராயிருந்தாலும் - தங்கள் குழந்தைகள் ஆங்கிலத்தில் பேச வேண்டும், ஆங்கிலேயர் போல டைனிங் டேபிளில் உட்கார்ந்து கொண்டு ஸ்பூனில் சாப்பிட வேண்டும், பூட்ஸுடன் 'நட்நட்'டென நடந்து செல்ல வேண்டும்... அதற்காக தன் சக்திக்கு மீறிச் செலவழித்து குழந்தைகளை நம் கலாசாரத்திலிருந்து கஷ்டப்பட்டு மாற்றிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

ஆங்கிலக் கல்வி - அவசியம்.

சுத்தமாக அமர்ந்து சுத்தமாக சாப்பிடுவது -

ரொம்ப அவசியம்.

எல்லோருடனும் கலந்து பழகுவது, கலகலப்பாக இருப்பது -

இன்றைய சமூகத்திற்கு மிகவுமே அவசியம்தான்.

ஆனால் எந்த அளவிற்கு?

நம் முன்னோர்கள் படித்துப் படித்துச் சொல்வார்கள், 'அதிகம் உண்டால் அமிர்தமும் நஞ்சு' என்று. உயிரைக் காத்து நம்மை சிரஞ்ஜீவியாக்கும் அமிழ்தமே அதிகம் உண்டால் நஞ்சு எனும்போது அளவோடு செயல்பட வேண்டிய பழக்கவழக்கங்களில் எந்த அளவிற்கு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்?

முதலில் மனோதத்துவ, மருத்துவ ரீதியாகவே பார்ப்போமே! உடைகள் மாற மாற அதற்கேற்றாற்போல மனோபாவமும் மாறும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. இன்றைக்குச் சௌகர்யத்துக்காகப் புடவையில் இருந்து மாறிவிட்டேன், என்கிறார்கள். அது கொடுக்கும் சௌகர்யம், கைவீசி நடக்க, கால்வீசி ஓட... அங்கே மனோபாவம் மாறுகிறது. இன்றைக்கு வேகமாக இயங்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கும் பெண்கள். வேலை பார்க்கும் இடத்தில் சௌகர்யத்திற்கு ஏற்றாற்போல உடையணியலாம். வீட்டிற்கு வந்தால் நம் உடை அணியலாம். இது மனோபாவ ரீதியாக ஒரு 'ஹோம்லி'யாக இருக்க வைக்கிறது. நம் மனத்தைச் சாந்தப்படுத்துகிறது. இன்றைக்குப் பல பெண்கள் 'நைட்டி'யில் தெருவில் இறங்கி காய்கறிகள் வாங்குவதைப் பார்க்கிறோம். இது தெருவில் போவோருக்கும், நமக்குமே ஒருவித 'ஃப்ரீ' உணர்வைத் தருகிறது!

மருத்துவரீதியாகக் கையால் உண்ணப்படும் உணவு சீக்கிரம் செரிமானமாகிறது. கை நம் உடலில் உள்ள உறுப்பு. வயிற்றில் பசி இருக்கும்போது உணவைக் கண்டவுடன் கைகளுக்கு ஆகர்ஷண சக்தியைத் தருகிறது. ஒருவித ஈர்ப்பு சக்தி இயங்குகிறது. ஸ்பூனும், ஃபோர்க்கும் இவற்றைத் தருவதில்லை. அதிலும் பொது இடங்களில் ஆயிரக்கணக்கானோர் பயன்படுத்தும் ஸ்பூன் ஃபோர்க்குகள் நூறு சதவீதம் சுத்தப்படுத்தப்பட்டிருந்தால்தான் அவை நோய் தராமல் இருக்கும்.

அதேபோன்று குழந்தைகள். மென்மையே உருவான அவர்களுக்கு பூட்ஸுகளை அணிவித்து இராணுவ நடை நடக்கச் செய்கிறோம். இராணுவத்திற்கு உரிய ஒழுங்கு, கட்டுப்பாட்டை கற்றுத் தருகிறோமா என்றால் இல்லை. அதனால் 'தட, தட' என அவர்கள் இயங்கும்போது, 'யூ ஃபூல்' 'யூ இடியட்' எனத் திட்டும்போது பெற்றோர்கள் அகமகிழ்ந்து போகிறார்கள். குழந்தைகள் மனதிலோ வன்முறை முளைவிடுகிறது. தடாலடி பழக்கமே நமக்கு வெற்றியைத் தரும் என்ற எண்ணமே மேலோங்குகிறது.

இவையெல்லாம் சின்னச் சின்ன விஷயங்களே. எத்தனை வீடுகளில் குழந்தைகள்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வெளியிலிருந்து வந்தவுடன் கால், கைக ளைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்? இவையெல்லாம் மறைந்துவரும் பண்பாடு களாகிவிட்டன.

காலையில் எழுந்தவுடன் பூபாளம், இனிமையான சங்கீதம் என ஆரம்பிக்கும் வாழ்க்கையே மென்மையாகத் தொடரு கிறது - மனத்திற்குச் சாந்தியை அளிக்கிறது.

ஆனால் நம் இல்லங்களிலோ வேகம், ஒரே வேகம். மென்மைக்கு இடமே இல்லா மல் போய்விட்டது. ஓடி ஓடி, பணத்தைத் தேடித் தேடி, உடல் நலிந்து, எனக்கு டயப டீஸ், எனக்கு ஆர்தரைடீஸ் எனச் சொல் லாமல் போனால் 'அந்தஸ்துக் குறைச்சல்', கௌரவக் குறைச்சல் என்ற நிலைக்கு வந்து விட்டோம்.

எண்பது வயதானாலும் எறும்பு போலச் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் பாட்டி எங்கே?

முப்பத்தி நான்கு வயதிலே கர்ப்பப் பையை வெட்டி எறிந்துவிட்டு ஒரு குடம் தண்ணீரை எடுத்து இடுப்பில் வைக்க முடி யாமல் திணறும் நாம் எங்கே?

கணவரோ வேலைக்கு, பதவி உயர் வுக்கு ஓடுகிறார்...

குழந்தைகளோ பர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கி, கல்லூரி போய், வெளிநாடு போய், அங்கே யும் ஓடி ஓடி பணம் தேடுகிறார்கள். ..

நாமோ மருத்துவமனை விலாசத்தை யும், முதியோர் இல்ல விலாசத்தையும் தேடிக் கொண்டு இருக்கிறோம்...

இதெல்லாம் எங்கே ஆரம்பித்தது...?

நாம் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை மறக்க ஆரம்பித்த போதுதான் ஆரம்பித்தது. மேலை நாட்டுக் கல்வி, கலாசாரம், பழக்க வழக்கங்கள்... அதனால் வந்த வேகம், டென்ஷன், ஹைபர்டென்ஷன்... (ஆனால் மேலை நாடுகளிலே நம் நாட்டினைப் போல வாழ விரும்புகிறார்கள் என்பதுதான் உண்மை.)

வேகம் தேவைதான். இது கம்ப்யூட்டர் யுகம்தான். இன்றும் கல்லுரலிலே இட் லிக்கு அரைத்து, கைக்குத்தல் அரிசிக்காக உலக்கையைத் தேட வேண்டாம்தான். நவீ னங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அதற்கு விலையாக நம் நாகரிக, பண் பாட்டை, நிம்மதியைக் கொடுக்கக் கூடாது.

இல்லம் ஓர் அற்புதக் கலைக்கூடம். வெளியுலகம் பறக்கும் உலகம். வெளியி லிருந்து வரும்போது செருப்பைக் கழற்றி விடுவதுபோல (சில பேர் கழற்றுவதில்லை என்பது வேறு) வெளியுலக புகை, நெடி, அழுக்குக் கலாசாரங்களை விட்டு விடு வோம்.

இல்லம் -

அது ஒரு அழகிய கோவில்.

அங்கே ஒருவருக்கொருவர் அன்பு, பாசம், நேசம், காதல் வளர்க்க வேண்டும். என்ன விலை கொடுத்தேனும் அதைப்



கல்கி

1.5.94

இதழ்...

போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்போது தான் நம் எதிர்காலச் சந்ததிகள் இங்கு அமைதியாக வாழ முடியும்.

நமது முன்னோர்கள் வைத்த தென்னை மரம்தான் இன்று காய்களைக் காய்க்கிறது. நாம் இளநீர் சாப்பிடுகிறோம். நாம் இன்று இந்த மண்ணில் என்ன பயிரிடுகிறோம் என்று பார்க்க வேண்டும் இல்லையா?

நம் குழந்தை சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டாமா?

அவன் - குழந்தை அமைதியாக வாழ வேண்டாமா?

அதற்கு நல்ல விதைகளை இன்று நம் நெஞ்சில் பதிப்போம்.

எல்லோரும் ஒரு வேளையாவது ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிட வேண்டும், அந்த நேரத்தில் மனம் திறந்து வீட்டு விஷயங்களை, நாட்டு நடப்புக்களைப் பேச வேண்டும்... இப்படி எவ்வளவோ யோசனைகள் சொல்லப்படுகின்றன.

நமக்கு எது வசதியோ, எந்த முறையில் நம் நேரத்தை வளர்க்க முடியுமோ, அந்த வகையில் நம் வீட்டு வேலைகளை, பழக்க வழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அது இந்த மண்ணோடு ஒட்டியதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு செடி, கொடி கூட வேற்று மண்ணில் நட்டால் வளருவதில்லை. அந்தச் செடிக்கு என்ன சூழ்நிலை, தட்பவெப்ப நிலையோ அது கிடைக்கும்போது மட்டுமே வளருகிறது. ஆனால் நாம் மட்டும் ஏன் வியர்க்க வியர்க்க கோட், சூட் அணிகிறோம் எனத் தெரியவில்லை!

யோசியுங்கள்...

நம் தேசம், நம் சங்கீதம்...

அமைதியை, ஆத்ம ஆனந்தத்தை, உள்ளார்ந்த சந்தோஷத்தைத் தந்தது.

வந்த , புயலாக வந்து கொண்டிருக்கும் நாகரிகமோ...

உடலை அதிர வைத்து, உணர்ச்சியைத் தூண்டி, மனதை அலைக்கழிக்கிறது.

எது வேண்டும் உங்களுக்கு?

நினைவிருக்கட்டும்,

நம் உள்ளமும், உடலும், இல்லமும் புனிதமான கோயில்களே!



வானதி வழங்கும் புதிய வெளியீடுகள்
கோடை விடுமுறையில் படிக்கச் சிறந்த நூல்கள்.

நாவல்கள்

ரூ.பை

விஷ்வக் சேனன்

பாண்டியன் மகன்
(கல்கி பொன்விழாப்
பரிசு பெற்ற சரித்திர நாவல்) 62.00

இருகூரான்

புதுப்பாட்டு புதுமெட்டு 32.00

அய்க்கண்

கரிகாலன் கனவு 57.00

உமாசந்திரன்

அன்புச் சுழல் 65.00

தஞ்சை செல்வன்

வாழி நீ வசந்தி
(கல்யாணப் பரிசு திரைப்படக்
கதையின் தொடர்ச்சி) 37.00

கொ.மா.கோதண்டம்

குறிஞ்சுநாம் பூ (நாவல்) 34.00

ஏ.நடராஜன்

நினைவெல்லாம் நிர்மலா 22.00
உறவுகள் 22.00

சுஜாதா விஜயராகவன்

அரங்கம் 55.00

சத்தியமூர்த்தி

ஆயிரம் நிலவே வா 35.00

நாவல்கள், கதைகள்

மீ.ப.சோமு

சீதா மணி 17.00
விடிக்கதவு 22.00
மாதுளங்கன்று 20.00
நீங்காத நினைவுகள் 16.00
ஐம்பொன் மெட்டி 20.00
நந்தவனம் 65.00

எம்.வி.வெங்கட்ராம்.

அகலிகை முதலிய அழகிகள் 28.00
நானும் உன்னோடு 38.00
நித்ய கன்னி 26.00

ரா. கி. ரங்கராஜன்

படகு வீடு 80.00

ஆர். ஷண்முகசுந்தரத்தின்

கொங்கு மணம் கமழும் நாவல்கள் 22.00

ரூ.பை

வாஸந்தி

வேர்களைத் தேடி 24.00

கௌதம நீலாம்பரன்

நிலாமுற்றம்
(சரித்திர நாவல்) 45.00
பல்லவ மோகினி 56.00

இலக்கியச் சிந்தனை

(1993 பரிசுக் கதைகள்)
கடிதம் 20.00

பயண நூல்கள், கட்டுரைகள்

ஆஹா அரபு நாடுகள் (சிவசங்கரி) 20.00
ராஜேந்திர சோழ உலா
(சுஜாதா விஜயராகவன்) 20.00
உலா வர ஓர் உலகம்
(வாஸந்தி) 20.00
உலகில் பார்த்ததும் உள்ளத்தில்
பதித்ததும் (குமரி அனந்தன்) 37.00

குரும்பூர் குப்புசாமி (பயண நூல்கள்)

காஷ்மீர் 22.00
காசி முதல் ராமேஸ்வரம் வரை 15.00
கல்கத்தா 18.00
பாரிஸில் ஒரு பட்டிக் காட்டான்
(தமிழ் நாடு அரசு 5000 ரூபாய்
பரிசு பெற்ற பயண கட்டுரை) 42.00
ஜெய்பூர் 18.00

டாக்டர் சுப. அண்ணாமலை

திருக்குறள் சிந்தனை பொருட்பால்
(முதல் பகுதி) 75.00
அறத்துப்பால் 30.00

குமரி அனந்தன் கட்டுரைகள்

பூச்சரம் 18.00
இத்தரையில் முத்திரை பதித்தோர்
வரலாறு 37.00

திருமதி ராதா தியாகராஜன்

ஆலை அரசர் கரு முத்து தியாகராசர்
(வரலாறு) 100.00

புலவர் அருணகிரி

விடுதலைப் போரில் தமிழ் இலக்கியம்
(சுதந்திரப் போராட்டத்தில் தமிழ்
இலக்கியத்தின் பங்கு) 85.00

* வானதி ஷோரூமுக்கு விஜயம் செய்தால் ஆயிரக்கணக்கான நூல்களை நேரில் பார்த்து வாங்கலாம்.

★ தேவையான புத்தகங்களை VPP.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள்.



வானதி பதிப்பகம்

13. தீனதயாளு தெரு, தி. நகர்,
சென்னை-17. PIN : 600 017
Phone : 442810

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

★ குடும்பப் பிரச்னைகளை அலுவலகத்தில் மட்டுமல்ல, அக்கம்பக்கம் வசிப்பவர்களிடமும் புலம்பி இரக்கத்தைத் தேடுவதால் பிரச்னைக்கு நிரந்தர தீர்வு ஏற்பட்டு விடாது என்பது திண்ணம்.
பெத்தரெங்கபுரம், ஆ. சாந்தி.

★ என்னதான் அருமையான கதை, கட்டுரைகள் மற்றும் கலந்துரையாடல்களைப் பிரசுரித்திருந்தாலும் தலைப்புன்னா தலைப்புதானே? அதன் விளைவுதான் 'குஷ்பூன்னா குஷ்பூதானே?' தலைப்போ?
சென்னை - 14, ஜவாறு எஸ். வாசுதேவன்.

★ மஞ்சுளா ரமேஷின் முதல் கட்டுரையே முத்தான கட்டுரை. ஜன்னலை மூடாதீர்கள்! நமது வாரிசுகள் வருங்காலத்தில் ஒரு வளமான வெற்றிப் பாதையில் செல்ல கட்டுரை ஆசிரியர் ஒரு உளவியல் பாடத்தையே அளித்துள்ளார். ஒவ்வோர் பெற்றோர் மனதிலும் பசுமரத்தாணியாய் பதிந்து விட்டால் - குழந்தைகள் எல்லா விதத்திலும் வெற்றி பெறுவார்கள் என்பது உறுதியே.
பாண்டிச்சேரி - 3, வசந்தராஜ செல்வன்.

★ ஏழு ரூபாயில் இந்தியத் திருநாட்டின் நான்கு பெரிய நகரங்களைச் சுற்றி வந்த ஓர் இனிய உணர்வினைத் தந்து விட்டீர்களே....
திருவண்ணாமலை, இந்திராணி சண்முகம்.

★ 'ரொம்ப டென்ஷன் ஆகாதீங்க' என்னும் தலைப்பினைக் கண்டதும் மகளிர்க்கு மட்டும்தான் இக்கட்டுரையில் அறிவுரைகள் வழங்கப்பட்டிருக்குமோ என எதிர் பார்த்தேன். அக் கட்டுரையினைப் படித்தவுடன் எனது எதிர்பார்ப்பினைக் கட்டுரையின் தொகுப்பாளர் முற்றிலும் மாற்றி விட்டார். அலுவலக ஊழியர்கள் மட்டுமின்றி அனைவரும் படித்துப் பாதுகாக்க வேண்டிய பயனுள்ள கட்டுரை இது! பாராட்டுக்கள்.
திருச்சி, தமிழ்தாசன்.

★ கதை, கட்டுரைகள் படித்த பின்பும் ஏதோ ஒரு குறை போல் தோன்றியது. 'தன்னம்பிக்கை சிறப்பிதழ்' என போடாமல் விட்டு விட்டதைத்தான் குறிப்பிடுகிறேன்.
மதுரை, சி. மகேஷ்.

★ 2000 மைல் ஸ்கூட்டரில் சென்று வந்ததை எழுதிய கட்டுரையும், 'சுற்றுலா சென்ற



தலைப்புன்னா, தலைப்புதான்!

போது' முதற் பரிசு பெற்ற கட்டுரையும் சகோதரிகளின் ஆதங்கத்தை பிரதிபலித்தது. கவைபட எழுதியிருந்தார்கள்.
சந்திரபூர், பிரபா டாக்கர்.

★ குழந்தைகளை அடிக்காமல், திட்டாமல் அன்போடு படிப்பு சொல்லிக் கொடுக்க, பரீட்சை நடக்கும் சமயத்தில் எங்களுக்கு ஞாபகப்படுத்தியது உஷா ஸ்ரீகுமார் எழுதிய 'படிக்க வேண்டாமோ?' கதை.
பாண்டிச்சேரி - 11, வி. சந்யா.

★ சாதாரணமாக மாவிளக்கு மகமாயிக்கு (அம்மனுக்கு) படைப்பதை நெருப்பிலோ (நேராக) அல்லது எண்ணெயிலோ போட்டுச் சுடு செய்வதில்லை. படைத்த தேங்காயைக் கூட பொறியலை இறக்கி வைத்த பிறகுதான் போடுவார்கள். தவிர மாவிளக்கு மாவை பிரஸாதமாக விநியோகித்து விடுவார்கள். மீறுவது கிடையாது.
சென்னை - 35, ஆர். கிரிஜா.

★ உள்ளத்து அழகே வெளியில் தெரியும் என 'ஓடும் பறவைகள்' கதை மூலம் ஆசிரியர் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தி இருக்கிறார். தன்னிடம் உள்ள குறையை அறிந்து அதை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டு தன்னம்பிக்கையோடு சுமதி மாதிரி எல்லா பெண்களும் வேறு துறைகளில் சிறப்பாக வாழ்ந்து காட்ட முயற்சி செய்ய இந்தக் கதை உதவியாக இருக்கும்.
திருச்சி - 14, என். திவ்யா.

★ பெண்ணுக்கு முதல் அழகு கூந்தல். அந்தக் கூந்தலை அழகுபட பராமரிப்பது பற்றிய பக்கங்கள் மூலம், தெரியாத பல அரிய வழிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தது. பெண்கள் அவசியம் படிக்க வேண்டிய பயனுள்ள பக்கமிது.
பரமக்குடி, பா. உஷாராணி.

அட்டை வண்ணப்படம் :
டி.சி. நாகேஷ்

பொன்னாகப் பரிசுமழை!

மங்கையர் மலர் &

ஃபாஹிமாஸ் ஜுவல் ஹவுஸ்

தங்க.வைர.வெள்ளி நகைகள்

78 உஸ்மான் ரோடு (ரங்கநாதன் தெரு எதிரில்) தி.நகர் சென்னை-600 017 போன்: 445744, 446073

சென்னை உஸ்மான் சாலையில் மட்டும்

வழங்கும்

சிறுகதைப் போட்டி

ஃபாஹிமாஸ் ஜுவல் ஹவுஸ் மங்கையர் மலர் வாசகிகளின் எழுத்துத் திறனை ஊக்குவிக்கும் வகையில் சிறுகதைப் போட்டியை மங்கையர் மலருடன் இணைந்து நடத்த முன்வந்துள்ளது. வெற்றி பெறுபவர்களுக்கு பாஹிமாஸின்தரமான தங்க நகைகள் பரிசாக வழங்கப்படும்.

★ சிறுகதை வேறு மொழியிலிருந்து மொழி மாற்றம் செய்ததாகவோ, மற்ற கதைகளைத் தழுவியதாகவோ இருக்கக்கூடாது. எழுத்தாளர்களின் சொந்தப் படைப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

★ மங்கையர் மலரில் ஐந்து பக்கங்களுக்கு மிகாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

★ எழுத்துலகில் ஆர்வம் கொண்ட மூவரைக் கொண்ட நடுவர் குழு பரிசீலித்துத் தீர்ப்பினை வழங்கும். சந்தேகம் எழும் விஷயங்களில் ஆசிரியர் தீர்ப்பே முடிவானது.

★ சிறுகதைகள் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்துக்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.5.94

★ பிரசுரத்துக்கு ஏற்கப்படாத கதைகளைத் திரும்பப் பெற கதையுடனே, முகவரி எழுதி தேவையான ஸ்டாம்ப் ஒட்டிய உறையை அனுப்புதல் வேண்டும். பிறகு தனியே அனுப்புதல் கூடாது.

★ இது தொடர்பான கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

★ உறையின் மேல் 'சிறுகதைப் போட்டி' என குறிப்பிடவும்.

பரிசுகள் :

முதல் பரிசு - ஒரு சவரன் (8 கிராம்) எடையுள்ள தங்கச் செயின்

இரண்டாம் பரிசு - $^{3}/_{4}$ சவரன் (6 கிராம்) எடையுள்ள காது தொங்கட்டான்

மூன்றாம் பரிசு - $^{1}/_{2}$ சவரன் (4 கிராம்) எடையுள்ள மோதிரம்

ஆறுதல் பரிசு
(பத்து பேருக்கு) - 1 கிராம் எடையுள்ள மொட்டுக் கம்மல்

மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.



ஒரு நந்தவனத் தென்றல்

இ. எஸ். தேவசிகாமணியின் மாபெரும் முயற்சி. ஜம்பத்தி நான்கு பெண் எழுத்தாளர்களின் சமூகப் பிரக்ஞையுடன் கூடிய கதைகளை வாங்கித் தொகுத்துப் பிரசுரித்துள்ளார்கள். ராஜம் கிருஷ்ணனின் துல்லியமான கணிப்புடன் கூடிய நீண்ட முன்னுரை.

விலை ரூ. 150.00

(விஜயா பதிப்பகம், 20, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர் - 1)

சுதந்திரச் சுவடுகள்

சுதந்திரப் போராட்ட காலத்தில் நடந்த மெய்சிலிர்க்கும் தேசபக்திச் சம்பவங்களை ஆசிரியர் தேவகோட்டை பி. நாராயணன் விவரிக்கிறார். வ. உ. சி., சிவா போன்றோரின் கனல் தெறிக்கும் பேச்சுக்களை இன்றைய இளைய சமுதாயம் அறிய வேண்டும்.

விலை ரூ. 32.00

(வள்ளி புத்தக நிலையம், 8-ஏ, சுந்தரேஸ்வரர் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014.)

நிர்வாண நகரம்

தன்னைப் புறக்கணித்த இந்தச் சமூகத்துடன் விளையாடிய ஓர் இளைஞனைப் பற்றிய நாவல். ஆசிரியர் - சுஜாதா.

விலை ரூ. 21.00

அனுமதி

சுஜாதாவின் சுவையான சிறுகதைகள் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 27.00

புதிய பக்கங்கள்

கணையாழியில் சுஜாதா எழுதிய கடைசிப் பக்கங்களின் தொகுப்பு. நாட்டுப்புறப் பாடல் முதல் கம்ப்யூட்டர் வரை எல்லாவற்றையும் தொட்டுச் செல்கிறது அவருடைய எழுத்து.

விலை ரூ. 21.00

(மூன்றும் - குமரிப் பதிப்பகம், 8, நீலா தெற்கு வீதி, நாகப்பட்டினம் - 1.)

நகை மொழிக் கதைகள் நானூறு

முதல் தொகுதியாக இருநூறு கதைகளை வெளியிட்டு உள்ளார்கள். ஆசிரியர் - ஆர். எஸ். ஜேக்கப்.

விலை ரூ. 12.00

(பாளை - ஜெயா பப்ளிகேஷன்ஸ், 22 ஆம் தெரு, சாந்தி நகர், பாளையங் கோட்டை - 2.)

கருநாடக நாட்டுப்புற இயல் - ஓர் அறிமுகம்

கர்நாடக நாட்டுப்புற பழக்க வழக்கங்கள், கலாசாரம் பற்றிய ஆய்வு நூல். தமிழ் - கர்நாடக ஒப்பீட்டிற்கும் உதவும். ஆசிரியர் - இறையடியான்

விலை ரூ. 45.00

(பதிப்பு - Media Exploration for Social and Cultural Advancement, 5, Gulam Abbas Alikhan 6th Street, Thousand Lights, Madras - 600 006.)

ஸ்ரீ சிவானந்தலஹரி, ஸ்ரீ சௌந்தர்யலஹரி

ஸ்ரீ சங்கர விஜய பாடல்கள் - தமிழ் கீர்த்தனங்களாக, ராக விளக்கங்களுடன். ஆசிரியர் - என். சாவித்திரி.

விலை ரூ. 17.50

(ஸ்ரீ சத்குரு பப்ளிகேஷன்ஸ், 42, தும்ப வனத் தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 501)

தனித் தமிழ்த் தந்தையின் கதை

மறைமலையடிகளின் வாழ்க்கை வரலாறு சிறுவர்கள் படிக்கும் வகையில், எளிய நடையில்.

விலை ரூ. 20.00

(தனித் தமிழ்ப் பதிப்பகம், 64, மாரியம்மன் கோயில் தெரு, தட்டாஞ் சாவடி, புதுச்சேரி - 605 009)

பதஞ்சலியின் யோக ஸூத்ரம்

யோகம், யோக சமாதி போன்றவற்றை விளக்கும் நூல். ஆசிரியர்கள் - கே. என். சரஸ்வதி, பாலா. அர்த்தநாரீஸ்வரர்.

விலை ரூ. 32.00

ஜாதகாலங்காரம்

நட்சத்திர பாதபலன்கள், உச்ச நீசம், நட்பு, பகை... ஜாதகத்தைப் பற்றி நுணுக்கமாகத் தெரிந்து கொள்ள விரும்புவோருக்கான நூல். ஆசிரியர் - கே. என். சரஸ்வதி

விலை ரூ. 60.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

பெண் படிப்பறிவு பெற்று விட்டால்?

புதிதாய்ப் படிப்போர் நூல் வரிசை. நூல் வடிவம் - வர்ஷா தாஸ், தமிழில் - தம்பி சீனிவாசன்

விலை ரூ. 5.00

(நேஷனல் புக் டிரஸ்ட், ஏ-5, கிரீன் பார்க், புதுதில்லி - 110 016.)

உங்களை நீங்களே உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்

மன ஆற்றலைப் பெருக்கும் நூல். ஆசிரியர் - ஸ்வாமி

விலை ரூ. 30.00

(அருணோதயம், 3, கொடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

இந்துமத உபநிஷதங்களின் பெருமை

முதல் பகுதி; இரண்டாம் பகுதி

உபநிஷதங்களின் சாரத்தை, அதன் பெருமைகளை ஆசிரியர் யாக்ஞவல்கியப் பிரியா கூறுகிறார். ஆங்காங்கே பல்வேறு இலக்கியங்களைச் சுவையாக ஒப்புநோக்கிச் செல்கிறார். ஆழ்வார் -

''அப்போதைக்கு இப்போதே சொல்லி வைத்தேன்!''

எனப் பாடியதை எடுத்தாள்கிறார்.

விலை (முதற் பகுதி) ரூ. 27.00
(இரண்டாம் பகுதி) ரூ. 32.00

புராண இதிகாச முத்துக்கள்

'பிரசங்க பரிமளம்' ஜெயஸ்ரீ மூகாம்பிகை, நன்னெறி கூறும் புராண இதிகாச கதைகளைத் தொகுத்துள்ளார்.

விலை ரூ. 22.00

மீனாட்சி அந்தாதி

பாட்டும், பொருள் விளக்கத்துடன் அளிப்பவர் ஜி. சகுந்தலா.

'அளிக்கும் கருணை
அமுதென வடியும்
விழிக்குள் விழுந்தேன்
விமலை காப்பாய்!'

தீந்தமிழ்ப் பாடல்கள்!

விலை ரூ. 9.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஹைகூ கவிதைகள்

கவிஞர் ஆர். வி. பதி எழுதியவை -

'காற்றே மெல்ல வீசு
வண்ணத்துப் பூச்சி
பூவின் மீது'

'முப்பதாயிரம் ரொக்கம்
இருநூறு கிராம் தங்கம்
நவீன பிச்சைக்காரர்கள்'

விலை ரூ. 8.00

(அபராஜிதா பதிப்பகம், 6, அங்காளம்மன் கோயில் தெரு, செங்கல்பட்டு - 603002.)

பல்லவ பவனி

சென்னையிலிருந்து திருப்பெரும்புதூர், காஞ்சிபுரம் என ஒருநாள் சுற்றுப் பயணத்தைச் சுவைபடக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் குப்புசாமி.

விலை ரூ. 26.00

(ஜெயசக்தி பதிப்பகம், 45-ஏ, பம்மல் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 75.

ராகு கேது பெயர்ச்சிப் பலன்கள்

1994 மே முதல் 1995 டிசம்பர் வரையிலான ராகு கேது பெயர்ச்சிப் பலன்கள். இதனை ஜோதிடச் சுடர் இதழ் அளிக்கிறது. எழுதியவர் - டாக்டர் சி. எம். ஹனீபா.

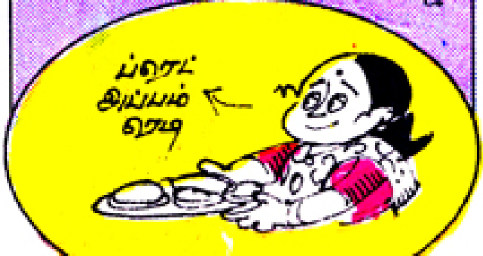
விலை ரூ. 9.00

(ஃபைவ் ஸ்டார் பப்ளிகேஷன்ஸ், பேஸ்மெண்ட் எண். 9, 'கோல்டன் ப்ளாஸா', 43, ரங்கநாதன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ப்ரெட் அப்பம்

ப்ரெட் ஓரம் ப்ரௌன் கலரில் இருக்கும் பகுதியை அநேகம் தடவை எடுத்துவிட்டு பதார்த்தங்கள் செய்கிறோம். அப்படி எடுத்து விட்ட ப்ரௌன் ப்ரெட்டை மிக்சியில் பொடித்துக் கொள்ளவும். அதன் பாதி அளவிற்கு அரிசி மாவு சேர்த்து, வெல்லம் சேர்த்துக் கரைத்து ப்ரெட் அப்பம் ஊற்றவும். லாபமாக இருக்கும்.

— கிரிஜா



உங்கள் மழலைச் செல்வம் அவனது மென்மையான மிருதுவான உலகம்.



லேபிளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதி முறைகளை கவனமாய் பின்பற்றுங்கள்.

அவனுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் முதல் திட உணவும் அவனைப் போலவே மிருதுவாக இருக்கட்டும்.

உங்கள் குழந்தைக்கு இப்பொழுது 4 மாதங்களாகிறது. இச்சமயம் அவனுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமல்லாமல் வேறு வகை உணவும் தேவை. ஏதாவது ஒரு திட உணவு. அதே சமயம் நீங்கள் அவனுக்கு தரும் திட உணவு மிருதுவானதாகவும் போஷாக்கு நிறைந்ததாகவும் இருந்திடல் அவசியம்.

ஆம், நெஸ்டம் தரும் போஷாக்கு போல - இது எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம். அரிசியிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் நெஸ்டம், உங்கள் மழலைச் செல்வத்தின் மிகச் சரியான முதல் திட உணவாக அமைகிறது.

பாலுடன் நெஸ்டம் சேர்த்து உங்கள் குழந்தைக்கு ஸ்பூனால் ஊட்டுங்கள். இந்த ஆகாரத்தின் மூலம் அவன் வேகமாய் வளர்வதற்கு வேண்டிய எல்லா போஷாக்கு சக்திகளும் கிடைக்கின்றன.

உங்கள் செல்வ மகன் வளர வளர, நீங்கள் அவனுக்கு படிப்படியாய் புதிய ருசியுள்ள உணவு வகைகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். இவ்வகை ருசியை நீங்கள் எளிதில் மிருதுவாய் ஆரம்பிக்க நெஸ்டம் உங்களுக்கு உதவுகிறது. நெஸ்டம், பால் சேர்க்காத ஒரே குழந்தை ஆகாரமாய் இருப்பதால், இதை மிகச் சுலபமாய் மற்ற உணவு வகைகளுடன் கலந்திட முடியும். உதாரணமாய், குழைய வைத்த வாழைப்பழம் காய்கறிகள் மற்றும் தயிருடன் உங்கள் குழந்தைக்கு நெஸ்டம் கொடுங்கள். நெஸ்டம் தரும் எல்லா வித மிருதுவான தனிச் சிறப்பான போஷாக்குகளுடன் அவன் வளருவதைப் பாருங்கள்.

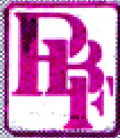
இலவசம்
நெஸ்டம் செய்முறை
புத்தகத்திற்கு எழுதுங்கள். போஸ்ட் பேக் 25,
புதுடில்லி-110016

நெஸ்டம்

எளிதில் ஜீரணிக்க உகந்த குழந்தை ஆகாரம்.

முக்கிய அறிவிப்பு : உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால்தான் மிகவும் சிறந்தது. உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதில் இருந்து தாய்ப்பாலுடன் குழந்தைத் தானிய உணவும் கொடுங்கள்

TS McCann/NESTUM/1492 TM



பார்க் டவுன்
பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

மத்திய அரசால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிதி நிறுவனம் துவக்கம் 1985
223, தெற்கு தங்கசாலை வீதி (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003. போன்:582676; 564354

கனகதாரா முதலீட்டுத் திட்டம்

உங்கள் குழந்தைச் செல்வங்களை கோடீஸ்வரனாக்குங்கள்!
ரூ. 50,000/- செலுத்துவீர். 10 ஆண்டுகளில் **ரூ. 50,000/-ஐ** திரும்பப் பெறுவீர்.
மீண்டும் 20ம் ஆண்டு நிறைவில் ரூபாய் **ஒரு கோடியை** பெறுவீர்.
(ரூ. 12,500/-ம் அதன் பெருக்கமும் பெற்றுக் கொள்ளப்படும்)

வெகுமதி முதலீட்டுத் திட்டம்

ரூ. 580/- செலுத்துவீர். 252 மாதங்கள் நிறைவில் **ரூ. 40,000/-** பெறுவீர்.

பிக்சட் டிபாசிட் திட்டம்

46 நாள்	90 நாள்	6 மாதம்	1 ஆண்டு	2 ஆண்டு	3 ஆண்டு	4 ஆண்டு	•5 ஆண்டு
13%	14%	15%	17%	18%	18.5%	19%	20%

மாத வட்டிக்கான செக்குகள் முன்கூட்டியே கொடுக்கப்படும். உங்கள் டிபாசிட்டுகள் 45 மாதங்களில் 2 மடங்காகிறது 90 மாதங்களில் 4 மடங்காகிறது.

காமதேனு மாபெரும் திரும்பப் பெறும் திட்டம் 15 ஆண்டுகள்

வைப்புத் தொகை	முதல் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	இரண்டாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை	மூன்றாம் ஐந்தாம் ஆண்டு முடிவில் கிடைக்கும் தொகை
ரூ. 6,320/-	ரூ. 6,000/-	ரூ. 6,000/-	ரூ. 56,320/-
ரூ. 25,280/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 24,000/-	ரூ. 2,25,280/-

பென்ஷனர் நலத் திட்டம் - வட்டி 19 1/2%

வயோதிகர், விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கல்வி மற்றும் அறக்கட்டளை பயன் பெறலாம்.

செல்வக்களஞ்சியம் டிபாசிட் திட்டம்

உங்கள் குழந்தையைக் குபேரனாகக் காண ஆசையா! இதோ
ரூ. 7500/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் **ரூ. 1,25,000/-** பெறலாம்
ரூ. 9000/-ஐச் செலுத்தி 15 வருட முடிவில் **ரூ. 1,50,000/-** பெறலாம்
சேவிங்ஸ் கணக்குகள் மீது 10% வட்டி

SURESH

கடன்	நகைகள் பேரில் கிராம் 1க்கு ரூ.300/- வழங்கப்படும் சென்னை மாநகரில் உள்ள சொத்துக்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்.	வட்டி விதம் ரூ. 1.85

கௌரவ ஆலோசகர்:
P. பாலசுப்ரமணியம், B.Sc.
முதன்மை அறங்காவலர்
கந்தகோட்டம், சென்னை - 3.

(Friday Weekly Holiday)

இயக்குனர் குழுத் தலைவர்:
R. விவேகானந்தன், B.Com.

பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும் Business Hours :
Week days 8.30 a.m. to 12.30 p.m. &
2.00 p.m. to 6.00 p.m.
Sunday 8.30 a.m. to 12 noon.

சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டி

நொண்டிப் பிள்ளையார்

திரியம்பகன்

அது நடந்து பல ஆண்டுகள் பறந்து விட்டன. ஒரு கோடை கால உச்சி வேளை. கர்ணம் குமாரசாமி இடதுகை மடிப்பில் சாகுபடி கணக்கு அடங்கலையும் வலது கையில் உடைந்துபோன இரு கம்பிகள் வெளியே தொங்கிக் கொண்டிருந்த குடையையும் ஏந்திக் கொண்டு குளியல் துறைக்கு வந்து கொண்டிருந்தார். ஏகாந்தமான வடவாற்றங்கரை மணல்ரோடு. அதை அணைத்து வடவாறு என்ற சிற்றாறு. அமைதியும் இயற்கையின் ரம்மியமும் பகலின் வெளிச்சத்தோடு தோழமை கொண்டிருந்தன. கரையின் இறக்கத்தில், கூப்பிடு தூரத்தில்தான் காட்டூர் கிராமம். அதன் கணக்குப் பிள்ளைதான் குமாரசாமி.

கொடுத்து வைத்த கிராமம். இந்த எல்லை வடவாறு. அந்த எல்லை ராஜன் வாய்க்கால். கொள்ளிடத்தின் லோயர் அணைக்கட்டு ஷட்டர்களிலிருந்து வாரத்தில் மூன்று தினங்கள் மாறி மாறி தண்ணீரைப் பெற்று இரு ஆறுகளும் தங்களுக்கு இடையே சொகுஸாக இளைப்பாறிக் கொண்டிருந்த காட்டூரின் 'யோக க்ஷேமத்'திற்குப் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொண்டிருந்தன. இதனால் அதன் இரு நூறு ஏக்கர் இருபோக நஞ்சை நிலங்களும் புஞ்சைக் கொல்லைகளும் தோப்பும் துரவுகளும் செழிப்பால் பரிணமித்துக் கொண்டிருந்தன. இயற்கை அன்னையின் குதூகலத்திற்கு மற்றுமொரு காரணமுமுண்டு. அது ஒரு மினி - பாரத தேசம். எல்லா ஜாதியினரும் அவ்வூர் வாக்காளர் பட்டியில் இடம் பெற்றிருந்தனர்.

மற்ற மதத்தினரும் ஓரிருவர் உண்டு. உழைப்பும் ஒளிமறைவு இன்மையும் ஒற்றுமையை உறுதிப்படுத்தி நின்றன.

குளியல் துறைக்கு வந்த குமாரசாமி கணக்குக் கட்டையும் குடையையும் அங்கிருந்த ஆலமர அடிவேர்கள் இடையில் வைத்தார். அவை மேல் பாரத்திற்கு ஒரு செங்கல்லையும் வைத்தார். சற்று நேரம் இளைப் பாறினார். பின்பு எழுந்து நீரில் இறங்கினார். அணிந்திருந்த துணிகளைத் துவைக்க, தோய்க்கும் கல்லைப் பார்த்தார். அங்கு ஒருவர் தன் துணிகளுக்கு சோப்புப் போட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

''என்ன சாமிக்கண்ணு! பட்டறையில் வேலை மும்முரம் தானே!''

''ஆமாம்- கணக்குப் பிள்ளை- நல்ல படியாகத்தான் ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது''

குமாரசாமி வேறொரு கல்லைத் தேடினார். சிறிது நீட்டிக் கொண்டிருந்த ஒரு கல்லைத் தூக்க முயன்றார்.

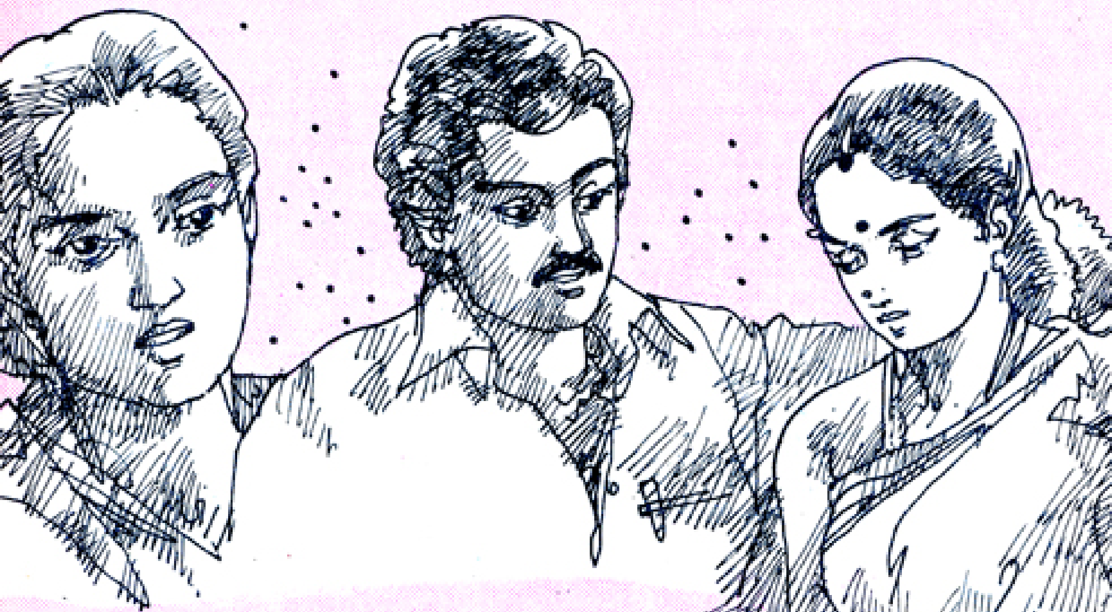
''பெரிய கல்லாக இருக்கும் போலிருக்கு. சாமிக்கண்ணு! நீயும் அங்குள்ளவர்களையும் அழைத்து வாயேன்.''

ஐந்தாறு பேர்களாகக் கல்லை வெளியிலெடுத்தார்கள். அது ஒரு பிள்ளையார் சிலை! மேலும் புரட்டி அருகிலிருந்த திடலுக்குக் கொண்டு போனார்கள்.

மறுநாள் குமாரசாமி அந்த இடத்திலேயே பிள்ளையாரை ஆவாஹனம் செய்தார். சாமிக்கண்ணு நான்கு கழிகள், பத்துக் கீத்துக்கள் கொணர்ந்தான். பக்கிரியும் சிங்காரமும் மேட்டிலிருந்து மணலை வாரிப் போட்டுச் சமதளம் ஆக்கினார்கள். கோவில் உருவாயிற்று.

''கோவிலில்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம் என்பார்கள். இனி நம் ஊரில் தெய்வ பலத்துடனும் குடி இருக்கலாம்'' என்றார் ராஜு படையாச்சி, பிள்ளைமார்த் தெரு நாட்டாண்மை.

ஊருக்கு ஒரு வழி என்றால் மங்களத்துக்குத் தனி வழி. ஆற்றுக்கு நீர் எடுக்க வந்த அந்த கணக்குப் பிள்ளை மனைவி இந்த அதிசயத்தையும் பார்வையிட்டாள். சிலையின் இடது கால் கட்டைவிரல் கட்டோடு இல்லை. 'நொண்டிப் பிள்ளையார்' என்று



கன்னத்தில் இடித்துக் கொண்டாள். செய்தியை வேகவேகமாக ஒலிபரப்பினாள். அந்தப் பெயரே பிள்ளையாருக்கு ரிஜிஸ்தர் ஆகி விட்டது.

பெயர்தான் மங்களம். சொல்லும் செயலும் சிந்தனையும் அமங்களமே. குமாரசாமிக்கு நேர் எதிரிடை. குணத்தில் மட்டும் இல்லை. குடித்தனத்திலும் சதா சர்ச்சையும் சண்டையும்தான். ஆனால் இரு கைகளையும் தட்டினால்தானே தகராறு? குமாரசாமி தட்ட மாட்டார். அவள் குணமறிந்து ஒதுங்கி விடுவார். சொல்ல வேண்டியதைக் கூறாமலும் இருக்க மாட்டார்.

''உங்களுக்கு வாழ்க்கைப்பட்டு என்ன சுகத்தைக் கண்டேன்! வயிறு நிறைய சோறுதான் இல்லை. பட்டுப்புடவைக்குப் பறக்கவும் இல்லை. நகையா? நினைக்கவும் முடியாது. 'ஆஸ்துமா' வியாதி ஒன்றைத்தான் அள்ளிக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள். போதாததற்கு ஒரு நொண்டிப் பெண் வேறே'' என்பது மங்களத்தின் தினப்படி ஒப்பாரி.

''அடி பாபி! பெற்ற தாயே மகளை நொண்டி எனத் தூற்றுவாளா? நமது கனகாவுக்கு இடது பாதத்தில் ஊனம் இருப்பது பிள்ளையாருக்கே பொறுக்கவில்லை. அதனால்தான் தன் இடது கால் விரலையும் பின்னப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார். குழந்தை கனகாவுக்கு தெய்வ கடாக்ஷம் நிறைய இருக்கிறது. நோயெல்லாம் கர்ம வினை. யார் கொடுத்தும் வராது. உன் உள்ளத்தை நோய் இல்லாமல் வைத்துக் கொள். ஆசையையும் பாசத்தையும் அன்பையும் வளர்த்துக் கொள். வெறுத்துக் கொட்டாதே'' என்று நூறுதரம் சொல்லி இருப்பார் குமாரசாமி.

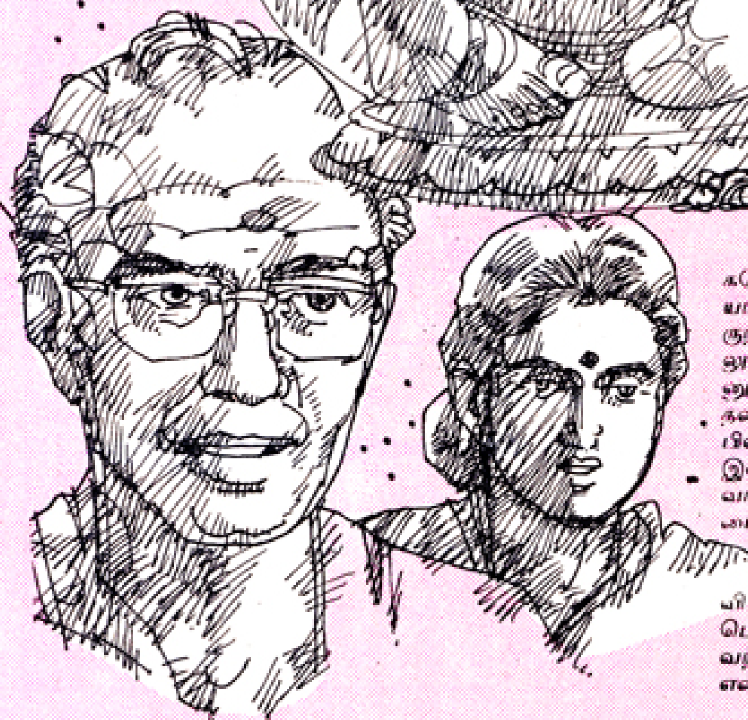
எரிமலை மேலும் பொங்கும். ''ஆமாம். நான் உங்கள் அருமைத் தங்கையை வறுத்து வதைக்கிறேன். கைக்கடங்கிய கணவனை முழுங்கிவிட்டு நம்ம பிராணனை வாங்க இங்கே வந்து கழுந்தறுக்கிறவளைக் கட்டி அணைக்கவா சொல்லுகிறேன்?''

''அடி ராக்ஷஸி! அவள் பிராணனை ஏன் வதைக்கிறாய்! அவள் கணவன் நிலத்திலிருந்து வரும் வருமானத்தையும் அவள் வீட்டு வாடகையையும் இங்கே தானே அழுகிறாள்? வீட்டு வேலை அவ்வளவையும்

அவள் பொறுப்பாகச் செய்கிறாளே! இரக்கமில்லாமல் அவளையும் அவள் பிள்ளையும் ஏன் சதா தூற்றிக்கொண்டிருக்கிறாய்?''

எவ்வளவு சொல்லி என்ன? முழுச் செவிடன் காதில் ஊதிய சங்குதான்.

ஞானம், குமாரசாமியின் விதவைத் தங்கை. ஓமாம்புலியூர்



கணேசனுக்கு அருமையாக வாழ்க்கைப்பட்டிருந்தாள். வீணாகி விட்டாலும் கொஞ்சம் நில புலனும் ஒரு வீடும் இருந்தன. சிவகுமாரன் ஒரே பிள்ளை. ''ஆண் துணை இன்றி அங்கே அல்லாடுவானேன், காட்டூர் ஐந்து மைல் தூரத்தில்தானே இருக்கிறது. எனக்கும் சிறிய குடும்பம். வியாதிக்காரியான பெண்டாட்டி. இங்கு வந்து இரேன்,'' என்று அண்ணன்

அண்ணன் வற்புறுத்தினான். மங்களத்தின் கொடுஞ் சொற்களையும் பொறுத்துக் கொண்டு அத னால்தான் அந்த வீட்டில் தங்கியிருந்தாள். சிவகுமாரனும் பத்தாவது வகுப்பு படித்து முடிக்கட்டும் என்றும் கருதினாள். தாயிடம் படாதபாடு படும் கனகாவுக்கும் அத்தையின் அரவணைப்பு தேவைப் பட்டது. தனக்குண்டான நில, வீட்டு வருமானத்தைக் கொடுப்பதால் அண்ணனுக்கு முழு பாரமாக இருக்க மாட்டோம் என்ற திருப்தியும் இருந்தது.

அன்று காலை. வழக்கம்போல் ஞானம் ஸ்நானம் செய்தபின் மடியாகப் பிள்ளையார் கோவிலை சுத்தம் செய்து கோலமிட்டுக் கொண்டிருந்தார். ஓமாம்புலியூர் குருக்கள் வந்து அபிஷேகாதிகளுக்கு ஆயத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார். அன்ன நிவேதனத்துடன் மற்றவைகளை மேற்பார்வையிடவும் பெரிய பண்ணை வாஞ்சி அய்யர் ஆஜராகியிருந்தார். சாகுபடி மேற்பார்வைக்குப் போயிருந்த குமாரசாமி அவசர அவசரமாக அங்கே விரைந்தார்.

''அண்ணா! (வாஞ்சி அய்யரை அப்படித்தான் அழைப்பார்) உங்கள் ஆசீர்வாதம். மருமான் பத்தாவது தேறிவிட்டான். அவன் நம்பர் பேப்பரில் வந்திருக்கிறது. மணியம் முதலியார்தான் கொடுத்தனுப்பி இருக்கிறார்'' என ஆனந்தப்பட்டுக் கொண்டார்.

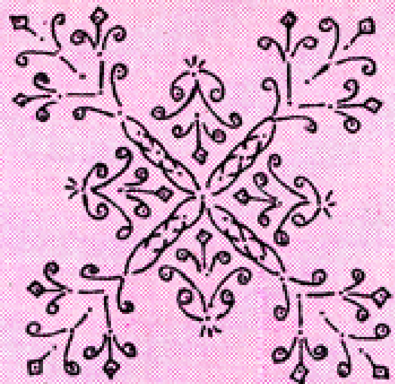
''எல்லாம் பிள்ளையார் அனுக்ரஹம்'' என்றார் பண்ணையார்.

''கண்டிப்பாக. தங்களுக்குத் தங்க விக்ரஹம் போல ஒரு பெண்ணைத் தந்ததும் அவரே. கிராமத்தார்கள் காட்டும் பக்தி, சிரத்தை பகவான் ஏற்றுப் பலன் அளிக்காமலிருப்பாரா?'' என்றார் குருக்கள்.

''விநாயகா! எல்லாம் உன் கருணை!'' என்று ஞானம் சாந்தமாய்ப் பிரார்த்தித்தாள்.

''குமாரசாமி! உடனே மேற்கொண்டு செய்ய வேண்டியவைகளை கவனி. சிதம்பரம் அட்வொகேட் சீனு அய்யரிடம் சிவகுமாரைப் பற்றி சொல்லியிருக்கிறேன். இங்கிருந்து எவ்வளவு கேஸ்காரர்களை நான் அனுப்பியிருக்கிறேன். அந்த நன்றி இல்லாமல் இருக்குமா? இன்றைக்கு அவர் பெரிய சிவில் லாயர். அதோடு 'ரெளண்டு டேபிள்' என்ற செல்வாக்கு படைத்த பணக்காரர் சங்கத்துத் தலைவர். சிவகுமாரை அண்ணாமலை காலேஜில் நிச்சயம் அவர் சேர்த்துவிடுவார். நான் லெட்டர் தருகிறேன். குழந்தையையும் அழைத்துக் கொண்டு அவரைப் பார்'' என்று ஆதரவுடன் பேசினார், வாஞ்சி அய்யர்.

கடிதத்துடன் கொஞ்சம் பணமும் கொடுத்தனுப்பினார் அந்த நல்ல மனிதர். வக்கீல் சீனுவாச அய்யருடைய சிபாரிசு பலித்தது. சிவகுமாரன் காலேஜில் சேர்ந்துவிட்டான்.



அதுமட்டுமில்லை. புதுத் தெருவில் ஒரு நல்ல 'போர்ஷன்' பார்த்து ஞானத்தையும் அவள் பிள்ளையையும் குடிவைத்து உதவினார்.

ஞானத்திற்கு அருகாமையிலேயே வேறு ஒரு பிள்ளையார் கோவில் கிடைத்து விட்ட திருப்தி. சிவகுமாரனுக்கோ மாமியின் பிடுங்கல் இனி அம்மாவுக்கு இல்லை என்ற நிம்மதி. மங்களத்திற்கோ ''வீட்டைப் பிடித்திருந்த சனியன் தீர்ந்தது'' என்ற ஆசுவாசம். தாயின் குட்டுக்கும் கொட்டுக் கும் 'அடைக்கும் தாழ்' அகன்று விட்டதே என்பது கனகாவின் கவலை. குமாரசாமிக்கோ 'தன் தங்கை டவுன் வாசம், கல்லூரிப் படிப்பு இச்செலவுகளை எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறாளோ'' என்ற தவிப்பு. அவரவர் மனோபாவத்திற்கு ஏற்றதாக.

''யோசனை செய்யாதே. ஓமாம்புலியூர் வீட்டை விற்றுவிடு. குறைந்த வாடகை தரும் அது எதற்காக? விற்ற பணத்தைப் பாங்கியில் போட்டால் டவுனில் அது அவளுக்குக் கை கொடுக்கும்'' என்று வாஞ்சி அய்யர் வழி சொன்னார்.

இந்த நல்லவர்கள் அவ்வப்போது செய்து தந்த ஏற்பாடுகளால் சிவகுமாரின் பட்டப் படிப்பு நல்லபடியாகவே நிறைவு பெற்றது. அவனும் முதல் வகுப்பு பெற்ற பட்டதாரி ஆனான்.

நன்றி சொல்ல வந்த இளைஞனை முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தார் சீனுவாசய்யர்.

''குமார்! இதற்கு மேலும் சம்பளத்திற்கும் ஸ்காலர்ஷிப்புக்கும் 'ரெளண்ட் டேபிள்' சாங்ஷனுக்கு எதிர் பார்த்திருப்பது நியாயமில்லை. ஆகையால் என்ஜினீயர் படிக்கும் எண்ணமிருந்தால் அதை விட்டு விட்டு உன்னை 'வியாபாரத்தில் நுழைத்து விடுகிறேன்' எனது மைத்துனர் சென்னையில் தலைசிறந்த கம்பெனி முதலாளி. சிதம்பரம், விருத்தாசலம் இரு ஜில்லாக் களுக்கும் பிரமாதமாக விற்பனையாகும் அன்றாடத் தேவைப் பொருள்களுக்கு

ஏஜென்ஸி வாங்கித் தருகிறேன். உன் 'பி.காம்' திறமையை அதில் காட்டு. சீக்கிரமே முன்னேறலாம்'' என்று அறிவுறுத்தினார்.

சொன்னபடியும் செய்தார். கொடுக்க வந்த தெய்வம் கூரையைப் பிரித்துக் கொட்டியது. சிவகுமாரனது பேச்சு லாகவமும் யோசனையோடு கூடிய உழைப்பும் பிரதி மாதம் கணிசமான வருமானத்தைக் கொணர்ந்தது. எனினும் அன்றிருந்த அடக்கமும் தரும சிந்தனையும் இன்றும் தாயிடமும் தனயனிடமும் தாண்டவ மாடின.

ஓடும் மீன் ஓடுகையில் எரிச்சலோடு வாளாயிருந்த கொக்கு உறுமீனைக் கண்டதும் சபலம் கொண்டது. ''ஞானம் மகா கர்வி. இந்த நொண்டிப் பெண்ணை அவள் ஏறெடுத்துப் பார்ப்பாளா'' என்ற விரக்தியும் கூட ஏற்பட்டது மங்களத்திற்கு. இந்த அளவுக்கு மைத்துனியிடமும் மருமானிடமும் பார்வை திரும்பியதே அவர்கள் அவளிடம் காட்டிய கவனமே. 'அதிகப்படியாகி விட்டது. மிகுந்து விட்டது' என்றெல்லாம் காரணம் காட்டி வீட்டுக்கான பலப்பல சாமான்களை போகும்போதெல்லாம் அண்ணா கையில் திணித்து விடுவாள் ஞானம். 'ஏஜென்ஸிப் பொருள்களுடன் இலவசமாக வந்தன' என்று சொல்லி மாமியின் நோய்க்கான விலை உயர்ந்த சிறந்த மருந்துகளையெல்லாம் மாமாவிடம் கொடுத்தனுப்புவான் சிவகுமார். இவைகளால் பெறப்பட்ட சௌகர்யங்களும் தற்கால சாந்திகளும் மங்களத்தின் பொறாமையையும் பொச்சரிப்பையும் பெரிதும் அணைத்தன. குமாரசாமி மட்டும் நிஷ்காம்யமாக- பலனைப் பற்றிச் சிந்தியாமல் - கடமையை மட்டும் பாசத்துடன் செய்து வந்தார்.

நிஷ்காம்யமாக எல்லோருமே செயல்பட முடிகிறதா! சீனுவாசய்யரின் சகலர் - சதாசிவம் - சிவகுமாரனைக் கொத்திக் கொண்டு போகத் தருணம் பார்த்திருந்தார். அவரது மூன்று பெண்களில் நடுமகள் மரகதம் மணவயதை எட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

''நான் பள்ளி ஆசிரியர்தானே. சிவகுமாரனே என் தகுதிக்கு ஏற்றவன். எப்படியாவது முடித்து வையுங்கள்'' என்று நேரிடையாகவே சீனுவாசய்யரிடம் யாசித்தார்.

''ஆகட்டும். பார்க்கலாம்'' என்றார் அந்தக் காமராஜர்.

அவரை முழுதும் நம்பியிருக்கவில்லை சதாசிவம். சமயம் ஏற்பட்ட பொழுது ஞானத்தினிடமே அதைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டார். அதோடு இதுபற்றி சீனுவாசய்யரும் ஆவலாயிருக்கிறார் என்றும் ஒரு சரடு விட்டார்.

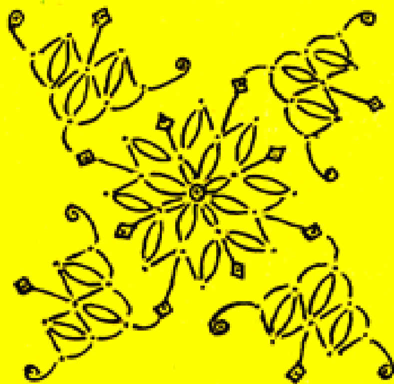
ஞானம் இத்தகவலால் சற்று பீதியே அடைந்தாள். எனினும் கரும்பு தின்னக் கூலியா? அவருடைய உதவி மிகவும் பெரிது. இருக்கட்டும். காலம் வரும்போது குமாரிடமே சொல்லி அவன் எண்ணத்தையும் தெரிந்து கொள்கிறேன்'' என்று தட்டிக் கழித்தாள்.

நிறைவேறும் வாய்ப்பில்லாத தனது சபலத்தால் ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்திற்கு வடிகாலாக ஒரு புது அம்பை கனகாவின் மேல் தொடுத்தாள் மங்களம். எதற்கெடுத்தாலும் 'துக்கிரி துரதிருஷ்டக்காரி' என்று திட்டினாள். 'நொண்டிச் சனிய'னைப் போலவே இதையும் கனகா தமாஷாகவே எடுத்துக் கொண்டாள். மனோதிடம் கொண்ட சிறுமி அவள். தனக்குள்ள திறமையை நன்றாகவே கணக்கிட்டிருந்தாள். தன்னம்பிக்கை, சுய கௌரவம் இரண்டையும் தகப்பனார் தந்த சொத்தாகப் பெற்றிருந்தாள். இல்லாவிட்டால் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி முடித்தவுடன் தபால் கல்வி மூலம் பி.யு.ஸி முடித்துப் பின் பி.ஏ. பரீட்சைக்கு வீட்டிலிருந்தே படித்துக் கொண்டிருக்க முடியுமா?

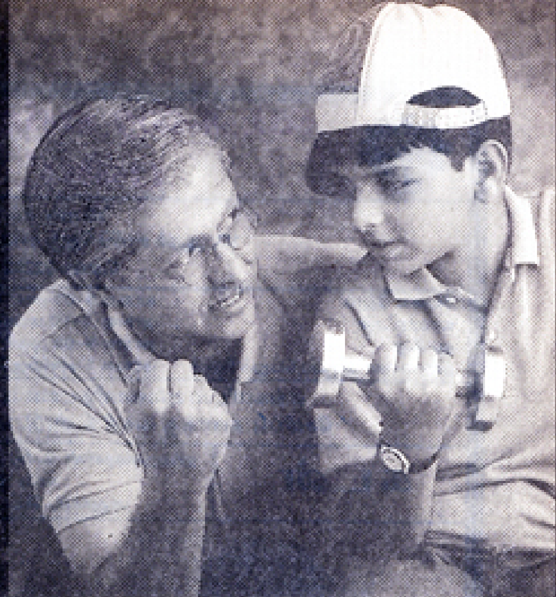
''ஏன்! அப்பா! எதில் இந்தப் புதிய துரதிருஷ்டமாம்?'' குமாரசாமியின் முகம் சரேலென்று வாடியதே தவிர வாயில் பதில் எழவில்லை.

அருகில் வந்து நின்ற வாஞ்சி அய்யர்தான் தெளிவு படுத்தினார். ''நல்ல நிலைக்கு உயர்ந்து கொண்டிருக்கும் அத்தானை அடையத்தக்க பொருள் வசதியுமில்லை. காலிலும் ஊனம். உன் அம்மாவுக்குத் தான் துக்கிரி தாக்கு. விட்டுத்தள்ளு''

தனியாய் இருக்கும்போது இதை நினைத்து சிரித்துக் கொண்டாள். அத்தானை அந்தக் கோணத்தில் அவள் ஒரு சிறிதும் சிந்தித்ததில்லை. ''படித்து முடிக்க வேண்டும். நல்ல வேலையில் சேர வேண்டும். தந்தைக்கு மேலும் மேலும் சௌகரியங்களைச் செய்து கொடுக்க வேண்டும் இவை நிச்சயம் தன்னால் முடியும். கால் ஊனத்தால் எவ்விதத் தடையும் ஏற்படாது. அங்க ஊனமுள்ளவர்களுக்கு அரசாங்கமும் பொது மக்களும் காட்டும் சலுகைகள் பற்றிச் செய்தித்தாள்கள் விமர்சிக்கின்றனவே. கல்


- ஜானகி நாகராஜன்

யாருக்கு ஊட்டச்சத்து அதிகம் தேவை? உங்களுடைய ஆறு வயது மகனுக்கா? அல்லது அவனுடைய தாத்தாவுக்கா?





சந்தேகமென்ன, உங்களுடைய குழந்தைக்குத்தான். ஏனெனில், அவன் தாத்தாவை விட அதிகம் உழைக்கிறான். எனவே, அவர்களுடைய ஆரோக்கிய பானம் மட்டும் ஏன் மாறாமல் இருக்க வேண்டும்? மிகுதியான உழைப்புத் தேவைப்படும் இந்தக் காலத்தில் உங்கள் குழந்தையின் ஆரோக்கிய பானம் அவனுடைய வளரும் தேவைகளுக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டாமா?

அறிமுகப்படுத்துகிறோம் நெஸ்லே போனஸ்

குழந்தை ஊட்டச் சத்தில் சர்வதேச நிபுணர்களான நெஸ்லே விசேஷமாக உருவாக்கியுள்ள பானம் புதிய போனஸ். இன்றைய வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் எல்லா முக்கிய ஊட்டச் சத்துக்களான கொழுப்புச் சத்து, கார்போஹைடிரேட்ஸ், நார்ப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள், கால்சியம் மற்றும் இதர மினரல்கள், அனைத்திலும் மேலாக கூடுதல் புரோட்டீன் இதில் உள்ளது.



போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீன் தருகிறது

வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் இன்றியமையாத போனஸ் பானத்தில் உள்ள கூடுதல் புரோட்டீன் — 35.5% புரோட்டீன் சில ஆரோக்கிய பானங்களில் இருப்பதைவிடக் கிட்டத்தட்ட இருமடங்கு அதிகமானது. அதாவது உங்கள் குழந்தைக்கு இரண்டு டம்ளர் போனஸ் கொடுத்தாலே போதும், அவனது அன்றாட புரோட்டீன் தேவையில் கிட்டத்தட்ட பாதி கிடைத்து விடுகிறது.* (வேறெந்த ஆரோக்கிய பானத்திலும் இவ்வாறு கிடைப்பதில்லை) ஆனால் கூடுதல் புரோட்டீன் எதற்காக?



ஆரோக்கிய வளர்ச்சிக்குக் கூடுதல் புரோட்டீன்

உங்கள் டாக்டரைக் கேட்டால் தரமான புரோட்டீன்கள் உடம்பை வளர்க்கும் உறுதியான பொருட்கள் என்பார். அவை தசைத் திசுக்களையும், உடம்பின் முக்கிய திரவங்களையும் உருவாக்குவதோடு, அவற்றைப் பராமரிக்கவும் உதவுகிறது. எனவேதான் டாக்டர்கள் எப்போதும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு புரோட்டீன் செறிந்த உணவைத் தர வேண்டுமெனப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். அதாவது உங்கள் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் வளர்ந்திட உதவியாக தரமான புரோட்டீன்களைத் தருகிறது போனஸ். இயற்கையிலேயே புரதச் சத்துக்கள் மிகுந்துள்ள சோயாவில் இருந்து இது கிடைக்கிறது. இதுமட்டுமல்ல, இன்னும் பலவும் உண்டு போனஸ் பானத்தில்.



பாலின் சத்தான நற்பயன்கள்

போனஸ், பாலின் சத்தான நற்பயன்கள் முழுமையாகக் கொண்டது. மிகவும் துடிப்பான குழந்தைக்குத் தேவைப்படும் சக்தியைக் கூட போதிய அளவு இது தருகிறது. அழகான எலும்புகளும், பற்களும் உருவாகி வளரும் வயதுக்கு இன்றியமையாத கால்சியமும் செறிந்தது போனஸ். உங்கள் குழந்தை போனஸ் பானத்தை விரும்பிப் பருகுவது உங்களுக்கு மிகவும் திருப்தி தரும்.

உங்கள் குழந்தைக்குப் பிரியமான சுவை

போனஸ் பானத்தின் இணையற்ற சுவையை உங்கள் குழந்தை எப்போதும் விரும்பும். முன்கூட்டியே இனிப்பூட்டப்பட்டுள்ள போதிலும், ஒரு டம்ளர் போனஸுடன் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தால் உங்கள் குழந்தை ரசித்துக் குடிக்கும்.

நீங்களும் விரும்பும் புதிய பானம்

புதிய போனஸ் கலப்பது மிகச் சுலபம். கட்டி இல்லை; பசை இல்லை. ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் 3 டேபிள்ஸ்பூன் போனஸ் கலந்தாலே போதும் சுவையான பானம் தயார். புதிய நெஸ்லே போனஸ் தண்ணீருடன் சேர்ந்தே சத்தான நறுஞ்சுவைப் பானமாகிறது. எனினும், பாலிலும் இதைக் கலக்கலாம். விலை பற்றிக் கவலையா? தேவையில்லை. புதிய நெஸ்லே போனஸ் நீங்கள் வாங்கக் கூடிய விலையில் கிடைக்கிறது. புதிய நெஸ்லே போனஸ் கூடுதல் புரோட்டீனுடன். உங்கள் குழந்தைக்கு ஊட்டச் சத்துத் தேவை அதிகமாகும்போது, அதிகச் சக்தி தரும் ஆரோக்கிய பானம் தர வேண்டாமா?



* 40% of protein requirement for age group 4-6 years. (ICMR Report 1992)

புதிய யுகத்தின் ஆரோக்கிய பானம்.

Mudra:NES:0036-TML



வடகரை எஸ்.எம். பெனிபிட் பண்ட் லிமிடெட்

"விஎஸ். எம். பில்டிங்ஸ்
113, ஆதம் சாகிப் தெரு, ராயபுரம், சென்னை – 600 013.
போன்: 5229210, 5229935

வேலை நேரம்	: காலை 9–00 பகல் 1–00 மணி வரை	மாலை 4 மணிக்குமேல் பணம்
வாரநாட்கள்	: மாலை 2–00 மாலை 5–00 மணி வரை	கொடுக்கல், வாங்கல் கிடையாது.
ஞாயிறு	: காலை 9–00 முதல் பகல் 12–30 வரை	வாரவிடுமுறை : வெள்ளிக்கிழமை
நகைகளை திரும்ப பெறும் நேரம்	: மாலை 3 மணிக்குமேல்	பங்குதாரர்களுக்கு மட்டும்

எங்களிடம் எல்லாவிதமான டிபாசிட் திட்டங்களும் உண்டு.
சேமிப்பு கணக்கு வசதி உண்டு. பாதுகாப்பு பெட்டக வசதிஉண்டு.

கடன்	தங்கநகைகளின் பேரில் ரூ.300/- (கிராமுக்கு) கடன் வழங்கப்படும். வட்டி ரூ 1.85 (நூற்றுக்கு, மாதவட்டி) பாதுகாப்பு பெட்டகம் குறைந்த வாடகைக்கு கிடைக்கும்



MJF. Ln. Dr. R. பழனியப்பன்
தலைவர் B.A.B.L.,D.S.S.,



MJF. Ln.S. கிர்திவாசன்
உபதலைவர்

இயக்குனர் குழு

MJF. Ln. Dr. R. பழனியப்பன் தலைவர் B.A.B.L.,D.S.S.,	வழக்கறிஞர், நோட்டரி பப்ளிக் அரிமா சங்க மாவட்ட கவர்னர் – 324-A-1, 93-94 தலைவர், திருபுரசவாக்கம், தளவிருத்தா சாஸ்வத நிதி லிமிடெட், சென்னை –7.
MJF. Ln.S. கிர்திவாசன் உபதலைவர்	உரிமையாளர், மீனாட்சி கன்ஸ்ட்ரக்ஷன் சென்னை, தலைவர், மைலாப்பூர் இந்து பர்மெனண்ட்பண்டு லிமிடெட், சென்னை – 4.
திரு. N. சிவசுப்ரமணியன் நிர்வாக இயக்குனர்	இயக்குனர் M/s. V.S.M. பைனான்ஸ்(பி) லிமிடெட், சென்னை –13
Ln. S. ஸ்டானிஸ்லாஸ் B.Sc., இணை நிர்வாக இயக்குனர்	பங்குதாரர், M/s. M. சிங்காரம் சன்ஸ் சென்னை & தூத்துக்குடி.
திரு. V. பாஸ்கரன்,B.Com., FCS AICWAI இயக்குனர்	கம்பெனி செகரட்டரி
திரு. M. சங்கரசுப்ரமணியன் இயக்குநர்	தொழில்
Ln. M. அப்துல்ரஹ்மான் இயக்குனர்	உரிமையாளர்: M/s கமாலுதீன் கன்டெய்னர் சர்வீசஸ், சென்னை –13
திரு. K. தனசேகரன் இயக்குனர்	தொழில்
Ln. K. கோபாலகிருஷ்ணன் இயக்குனர்	உரிமையாளர், ஸ்ரீ மீனாட்சி டிரேடர்ஸ் ஸ்ரீ மீனாட்சி ஸ்டீல் ரோலிங் மில்ஸ், சென்னை –81.
Ln. K. ராஜு D.A.E., இயக்குனர்	உரிமையாளர்: வினாயகா இன்ஜினியரிங் ஒர்க்ஸ், வினாயகா ரோலிங் சட்டர்ஸ் 59, எம்.சி.ரோடு, வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை – 21.
Ln. M. வேல்முருகன், D.E.E.E. இயக்குனர்	இயக்குனர் M/s. V.S.M. பைனான்ஸ் (பி) லிமிடெட், சென்னை –13.
திரு.M. பாலசுப்ரமணியன், B.A., இயக்குனர்	இயக்குனர் M/s. V.S.M பைனான்ஸ் (பி) லிமிடெட், சென்னை – 13.

எங்களிடம் சேமித்து எங்களோடு வளருங்கள்.

யாணத்தைப் பற்றி நான் ஏன் கவலைப்படப் போகிறேன்!'' என்பவையே அவள் மனதில் உறுதி கொண்டிருந்தன.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஆருத்ரா தரிசனம் சமயம் குமாரசாமியும் கனகாவும் சிதம்பரத்திற்கு வந்து போவதுண்டு. இந்த வருடமும் வந்திருந்தார்கள். அதிகப்படி விசேஷம் என்னவென்றால் மனமுவந்து மங்களமும் கூட வந்திருந்தாள். ஞானத்திற்கு அதில் சந்தோஷம். வியாதித் தொந்தரவு உண்டு. ஓடி ஓடி உபசாரம் செய்தாள். ஞானத்திற்குத் திருப்தி அளித்தது முக்கியமாக கனகாவின் நடத்தையே. வீட்டுக் காரியங்களில் அவள் காட்டிய சுத்தமும் சுறுசுறுப்பும் அடக்கத்துடனும் சாதுர்யமாகவும் அவள் பேசியதும் பழகியதும் அவளைக் கவர்ந்தன. அவர்களை மேலும் இரண்டு தினங்கள் தங்கிப் போகும்படி வற்புறுத்தினாள்.

அன்று சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு எல்லோரும் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஒரு கவரைக் கொண்டு வந்த சிவகுமாரன் தாயின் கையில் கொடுத்தான். அதை மாமாவிடம் கொடுத்து நமஸ்காரம் செய்யச் சொன்னாள்.

''இது என்ன அப்பா!'' என்று கேட்டார் குமாரசாமி.

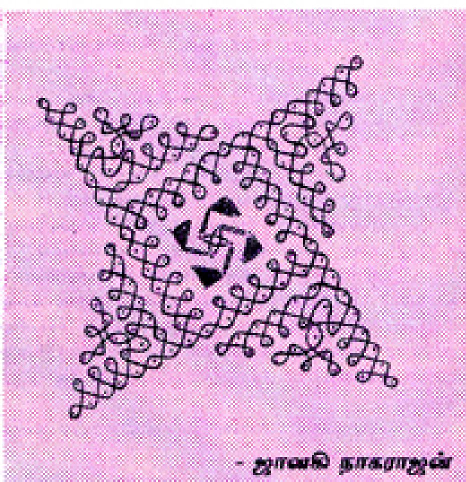
''அண்ணா, மறுக்காதே. அதை ஏற்றுக் கொள். குமார் இன்றைக்கு சௌகரியமாக இருப்பதற்கு உன்னுடைய அன்பும் ஆதரவுமே காரணம். உன் குடும்பத்திற்கு சிறிதேனும் பிரதி செய்ய வேண்டுமென்று அவன் முன் வந்தது நியாயமானது. ஓமாம் புலியூர் நிலத்தை உன் பெயருக்கு எழுதி வைத்திருக்கும் ரிஜிஸ்தர் பத்திரம்தான் அது. அவனை ஆசீர்வாதம் செய்யுங்கள் நீங்கள் இருவரும்'' என்று கை கூப்பினாள் ஞானம்.

இரு நிமிஷங்கள் திக்கு முக்காடினார் குமாரசாமி. கண்களில் நீர் எழும்பியது. மேலும் இரு நிமிஷங்களில் ஏதோ யோசனை செய்துவிட்டு,

''ஞானம்! உங்களிடம் சொல்லி வருத்தப்பட வைப்பானேன் என நினைத்தேன். சொல்லும்படி ஆகிவிட்டது. இதுவரை பாத்யதையுடன் கிராம அதிகாரிகளாய் இருந்த மணியம், கர்ணம் இவர்களை அரசு நீக்கி விட்டார்கள். எனக்கு வேலை போய் விட்டது. வில்லேஜ் ஆபீஸர்கள் என்று நியமித்து விட்டார்கள். இந்நிலையில் இதை நான் ஏற்றுக் கொள்கிறேன். குமார் மனதைக் கஷ்டப்படுத்துவானேன்'' என்று சொன்னார். அவனைக் கட்டித் தழுவிக் கொண்டார்.

மீண்டும் அவர்களிடையே கலகலப்பும் மகிழ்ச்சியும் நிலவின.

வந்திருந்தவர்கள் திரும்பிச் சென்று விட்டார்கள். மறுதினம் சிவகுமாருக்கு பூரண ஓய்வுநாள். ஞானம் அவனிடம் வந்து



பக்கத்து நாற்காலியில் அமர்ந்தாள். அவளது அபூர்வச் செயல் அவனுக்கு லஜ்ஜையை உண்டாக்கியது.

''குமார்...குமார்...'' ஞானத்திற்கு மேலே பேச்சு எழும்பவில்லை. கண்களில் மட்டும் கலக்கம்.

''என்ன! அம்மா! தைரியமா சொல்லம்மா...''

''சீனுவாச அய்யருக்கு நாம் எவ்வளவு கடன்பட்டிருக்கோம்...?''

''யார் இல்லை என்று சொல்ல முடியும்?'',

''அவருடைய இஷ்டத்திற்கு ஒன்றிலாவது நாம் சம்மதிக்க வேண்டாமா?''

''ஏன் ஒன்று! அவரது இஷ்டம் எதுவானாலும் எவ்வளவானாலும் அவர் சொல்படி நாம் கேட்டுத்தான் ஆகவேண்டும்.''

''அப்போ?... அவரது மைத்துனி பெண் மரகதத்தை...''

''யார், ஓ! அந்தப் பெண்ணா! அவர் வந்து சொன்னாரா? எப்போது?''

''இல்லை. அவரது சகலர் சதாசிவம்... ஏழு தடவை வந்து விட்டார்.''

''அம்மா! சீனுவாசய்யர் வந்து கேட்டாரா? அவர் பெயரை இவர் சுயநலத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார். ஏமாறாதே. அம்மா''

''என்னடா. சொந்த மைத்துனி பெண் அவருக்கு கசக்குமா?''

''அம்மா! சீனுவாசய்யர் நேர்மை தவறாதவர். பளிச்சென்று எதையும் நேரில் போட்டு உடைத்து விடுவார். நமக்கு ஏஜென்ஸீ எடுக்கக் கொடுத்த பத்தாயிரத்தையும் வட்டி போட்டுக் கொடுத்ததைப் பெற்றுக் கொண்ட திறந்த மனசு அவருக்கு. சதா சிவத்தைப் பற்றியோ, இந்தப் பெண்ணைப் பற்றியோ ஏன், என் கல்யாணத்தைப் பற்றியோ அவர் என்னிடம் ஒரு

போதும் குறிப்பாகக் கூட பேசியதில்லை. உன்னிடம்...?''

''என்னிடமும் இல்லை. சதாசிவம் தான் அடிக்கடி வந்து கேட்கிறார். அதிருக் கட்டும் அந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன?''

''அம்மா! சொல்லட்டுமா? எனக்கு இப்போது கல்யாணமே வேண்டாம்.''

''என்னடா இது! பூகம் வெளிவரு கிறது! ஏன். ஏதாவது வேறு எண்ணம்?''

''அம்மா? நீ சதாசிவம் பெண்ணைப் பற்றிப் பேச்செடுப்பாய் என்று நான் எண் ணவே இல்லை. நிலத்தை மாமா பேரில் கிரயம் செய்து வைக்கச் சொன்ன போது நான் எவ்வளவு சந்தோஷப்பட்டேன் தெரி யுமா!''

''குமார்! நீ என்ன சொல்கிறாய்? நமது கனகாவை?''

''ஆமாம்! அம்மா! அதுதான் மனிதத் தன்மை. நியாயமாய் உன் மனதில் மாமா தான் முதலில் வந்திருக்க வேண்டும். உறவு உசத்தியாக இல்லை என்றா? ஸத்தியம் சாந்தமாகத்தான் இருக்கும். அஸத்தியமே ஆர்ப்பரிக்கும். விபரீத ஆசைக்கு அடிமை யாகிவிடாதே''

ஞானம் எழுந்து அவன் கன்னங்களைத் தடவி உச்சி முகர்ந்தாள்.

''குமார்! அப்பாவிற்கு ஏற்ற பிள்ளை என்பதைக் காட்டி விட்டாய். என் வயிற்றில் பாலை வார்த்து விட்டாய். இந்த நன்றிக் கடனை மனதிற்குள் வைத்துக் கொண்டு குமுறிக் கொண்டிருந்தேன்...''

''அம்மா! இதுவும் தவறு, நன்றிக் காகவோ, மாமாவின் நிலைமைக்காகப் பரி தாபப்பட்டோ இப்படிச் செய்வது நமக்கு மமதைச் செயல். அவர்களுக்குத் தாழ்வு-அவமானம். கனகாவுக்கே நூற்றுக்கு நூறு உனக்கு ஏற்ற நாட்டுப் பெண்ணாக வரும் தகுதி உண்டு''

''நான் எண்ணியதும் அதுவே. வய திற்கு வந்த பையனிடம் என் மனதைத் திறந்தால் பைத்தியக்காரி என்று எண்ணி விடுவானோ என்று பயந்து செத்துக் கொண் டிருந்தேன். என் உயிரை இன்று மீட்டுத் தந்தாய். நன்றாக வாழ்வாயாக. அவ ளுடைய குறை வேறே...''

''அம்மா! மாமி மாதிரி பேசாதே. கனகா வுக்கு ஒரு குறையுமில்லை. காட்டூர் பிள்ளையாருக்கும் ஒரு குறையுமில்லை. குழந்தை கூட யானைப் பொம்மையை வைத்துக் கொண்டு விளையாடும்போது மரத்தையா பார்க்கிறது? கனகாவைப் பார்க்கும் போது களையான முகம், சீரான உடல்வாகு, அடக்கமான குணம், கூர்மை யான புத்தி இவை உன் கண்கள் எதிரில் இல்லையா! அந்தப் பிள்ளையார் எவ்வளவு முக, அங்கதேஜஸுடன் பிரகாசிக்கிறார்? தெய்வ ஸாந்நித்யம் இருதயத்தை அள்ள வில்லையா!

''ஏதேது வர்ணனை அபாரமாக இருக் கிறதே'' இருவரும் சிரிக்கிறார்கள். ஞானம் தரையிலேயே இல்லை. சுவர்க்கானுபவத் திற்கே பறந்து விட்டாள்.

சிவகுமாரனும் கனகாவும் தம்பதி களாகி ஆறுமாதங்கள் ஆறுதினங்களாக கழிந்து விட்டன.

ஒரு மாலை கனகா குமாரிடம் கெஞ்சி னாள்.

''அத்தான். எனக்கு ஒரு ஆசை...''

இலந்தம் வடை

தேவையான பொருட்கள் :

விதை நீக்கிய இலந்தம்பழம் - 1 கப்,

மிளகாய் வற்றல் - 10 (தேவைக்கேற்ப குறைக்கலாம்)

வெல்லம் - எலுமிச்சை பழ அளவு,

உப்பு - தேவையான அளவு,



செய்முறை :

இலந்தம்பழங்களை (பொங்கல் சீஸனில் நிறையவே கிடைக்கும்) விதை நீக்கி 1 கப் எடுத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைப் பொடித்துக் கொள்ளவும். இலந்தம்பழம், மிளகாய்ப் பொடி, வெல்லப் பொடி, உப்பு சேர்த்து உரலில் இட்டு உலக்கையில் லேசாக எண்ணெய் தடவி இடித்து மசிக்கவும். மசித்த விழுதை சிறுசிறு உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளவும். உருண்டைகளை வடைகளாகக் கையினால் தட்டி ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் பரத்தி வெயிலில் இரண்டு நாட்கள் உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, உரப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு என நால்வகைச் சுவையும் சேர்ந்தது இலந்தம் வடை. வெறும் வாயில் மெல்ல மென்று தின்னச் சிறந்த உணவு.

- கிரிஜா

"பலே! பலே! புது ஆசை ஒன்று புகுந்து விட்டதா?"

"ஆசை பழசுதான். இப்போதுதான் தைரியமாக வெளியில் தலை நீட்டுகிறது."

"சரி. தலையைப் பிடித்து வெளியே இழு"

"உங்களைப்போல் நானும் 'பிஸினஸ்' செய்யப் போறேன்"

"பலே!பலே! போட்டி ஏஜென்ஸியா?"

"தமாஷ் இல்லை. அத்தான்! உடல் ஊனக்கருவிகள் விற்பனைக்கு ஒரு ஏஜென்ஸி வாங்கித் தாருங்களேன். ஓய்வு நேரத்தை உபயோகமான நேரமாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்"

குமாருக்கு ஆச்சரியம் பிடிபடவில்லை.

குமார் சென்னைக்கு விரைந்தான். சீனுவாசய்யர் ஸகாயத்தால் ஆந்திர மஹிள சபா, மற்றும் திறமையான நிறுவனங்களை அணுகி வியாபார ஒப்பந்தம் செய்து கொண்டான். புது ஸ்டோர் திறக்கப்பட்டது. தரமான கருவிகள் ஊனமுற்றவர்களுக்கு மறுவாழ்வு தந்தன.

இது நிமித்தமாக சென்னை போன போதெல்லாம் குமார் 'எலும்பு முறிவு' டாக்டர்களைக் கலந்து ஆலோசித்தான். கனகாவைச் சம்மதிக்க வைத்தான். டாக்டர் ரமணியிடம் 'ஆபரேஷன்' செய்து கொள்ள நிச்சயமாயிற்று.

"ஒரு சிறு எலும்பு வளைந்து இருக்கிறது. அதை நிமிர்த்திப் பார்க்கிறேன். முடியாவிட்டால் வளைந்த பாகத்தை மட்டும் அகற்றிவிட்டுச் செயற்கை எலும்பைப் பொருத்தி விடலாம்" என்றார் அந்த அசகாயசூரர். ஆபரேஷன் வெற்றி. நாற்பது நாட்களுக்கு போடப்பட்டிருந்த கால்கட்டு அவிழ்க்கப்பட்ட போது கனகா காலை நன்றாக ஊன்ற முடிந்தது.

"மூன்றே மாதம். உங்கள் மனைவி உஷாவுக்குப் போட்டியாகப் பந்தயத்தில் ஓடலாம்" என்று டாக்டர் குமாரைத் தட்டிக் கொடுத்தார்.

மங்களம் வாக்கு அமங்களம் என்று இனி யார் பேச முடியும்!'

"வாஞ்சி மாமா! இனிமேல் பிள்ளையார் 'நொண்டி'யாக இருக்கப் பொறுக்க மாட்டார்" என்று குமார் அவரிடம் நேரில் போய்ச் சொன்னான்.

மாமாவும் மகாபலிபுரம் சென்று தேர்ந்த சிற்பியைக் கலந்தார்.

"இந்தப் பிள்ளையார் சக்தி வாய்ந்தவர். வேண்டிய வரம் தந்து கொண்டிருக்கிறார். நீங்கள் செய்யும் சிலையும் இதே அச்சாக இருக்க வேண்டும். தொகை, காலம் பற்றிக் கவலை இல்லை."

சிற்பி சிலையைக் கூர்ந்து ஆராய்ந்தார். "அய்யரே! ஒரு நல்ல விஷயம். ஊனமுள்ள கட்டைவிரல் நுனிப்பகுதிக்கு கீழே செதுக்கப்படாத பாறாங்கல் கட்டி இருக்கிறது. இதுவே பிள்ளையார் யோகமுள்ளவர் என்று காட்டுகிறது. ஊனப் பகுதியை சமன் செய்துவிடுகிறேன். இக்கட்டியில் நுனி விரலைச் செதுக்கி விடுகிறேன். காலைக் கீழே சாய்த்து 'இதோ இந்தச் சரணத்தையே சரணடையுங்கள் எனது பூரண அருள் ஏற்படும்' என்று பிள்ளையாரே சொல்வது போல் அமைந்துவிடும். வேறு சிலையே தேவைப்படாது" என்று சிற்பி உறுதி கூறினார்.

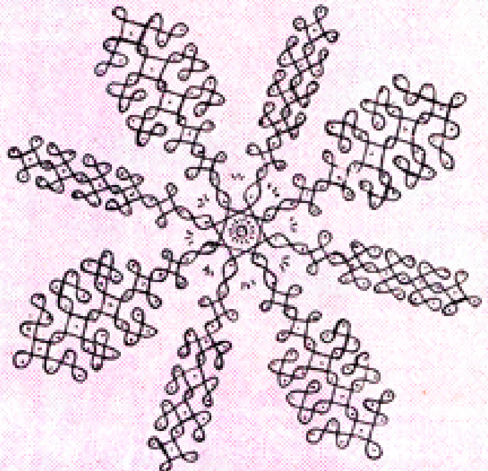
அந்தச் சிலையின் ஸாந்நித்யத்தை வேறு பொருளில் ஆகர்ஷணம் செய்யப்பட்ட பின் சிலைசீராக்கப் பட்டது. ரௌண்ட் டேபிளர்களும் ரோட்டேரியர்களும் வக்கீல்களும் வியாபாரிகளும் முதலாளிக் கம்பெனிகளும் 'டொனேஷனை'க் கொட்டினார்கள். சிறிய அளவில், சிறப்பான முறையில் "யோக விநாயகர்" கோவில் கம்பீரமாய் எழுந்தது.

கும்பாபிஷேகத்திற்கு சிவகுமார் - கனகா சொந்த ஸ்கூட்டரில்தான் வந்திருந்தார்கள். கும்பாபிஷேகக் கூட்டம் கலைந்த பின் மீண்டும் வண்டியிலேறுவதற்கு முன் கனகா கேட்டாள்.

"அத்தான்! இதுநாள் வரை பிள்ளையார் 'நொண்டி'யாக மாயாஜாலம் காட்டியது ஏன் புரிகிறதா?"

"நன்றாகப் புரிகிறது. நம்மிருவரையும் இப்படி நல்லபடியாக வாழவைப்பதற்காகத்தான்"

இருந்தது இருவர். கண்கள் நான்கு. அவை நிறைய ஆனந்த பாஷ்பம்.


ஜானகி நாகராஜன்

பொருள் : ஜூஸ்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

நவ் நீத் ஃப்ரூட் பஞ்ச்


* விசாலாட்சி

தேவையான பொருட்கள் :
ஆரஞ்சுப் பழம் - 1,
விதையில்லாத
திராட்சை - 100 கிராம்,
சுமார் சைஸ் பீட்ரூட் - பாதி,
பழுத்த தக்காளிப் பழம் - 2,
மாதுளம்பழத்தின்
முத்துக்கள் - பெரிதானால்
பாதி, சின்னதானால்
முழுப்பழம்,
அன்னாசிப் பழம்
- பாதிப் பழத்தின்
நறுக்கிய துண்டுகள்,
நல்ல சைஸ் எலுமிச்சம்
பழம் - 1,
சிவப்பு தர்பூசணிப்
பழம் - இரண்டு முதல்
3 நீளத் துண்டுகள்,
இஞ்சி - ஒரு சிறிய துண்டு,
உப்பு - 1/4 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 12 முதல் 14 டீஸ்பூன்
வரை சர்க்கரையின் தித்திப்
பைப் பொறுத்தது (அ)
9 டீஸ்பூன் சர்க்கரையும்
4 டீஸ்பூன் வெல்லத் தூள்
பிடித்த எசென்ஸ் ரோஸ் (அ)
ஸ்ட்ராபெர்ரி (அ) ஏலத்தூள்
- 1/4 டீஸ்பூன்,
தேவைப்பட்டவர்கள் ஐஸ்
துண்டங்கள் அல்லது குளிர்ந்த
நீர் உபயோகிக்கலாம்.
புதினா இலைகள்
- 12 முதல் 16 வரை.


* ஷக்கிலா

செய்முறை :

முதலில் பீட்ரூட், இஞ்சி, தக்காளி இவைகளைக் குக்கரில் வேக வைத்து (ஒரு விசிலுக்கு), தோல் அகற்றி நன்கு மிக்ஸியில் அரைத்துக் கூழ் போல் எடுத்து வைக்கவும்.

ஆரஞ்சை உரித்து தோல், விதை நீக்கி - திராட்சை, பைனாப்பிள் துண்டுகள், மாதுளை முத்துக்கள், தர்பூசணியின் சிவப்புப் பகுதி இவற்றையும் சேர்த்து மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து 4 தம்ளர் ஜலம் சேர்த்து எடுத்துக் கொண்டு, பீட்ரூட், இஞ்சி, தக்காளியில் 1/4 தம்ளர் ஜலம் விட்டு மறுபடி மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்து எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.


* சித்ரா

கோலாண்டர் எனப்படும் பெரிய வடிகட்டியில் (சாதாரண சல்லடை வடிகட்டியைவிட இதன் கண்கள் சிறிது பெரியதாக இருக்கும்.) நன்கு கசக்கி வடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவையானால் சதைப் பற்றை மஸ்லின் துணியில் சிறிது அழுத்தி மீதி ஜூஸையும் எடுக்கலாம். எலுமிச்சையை விதை நீக்கிச் சாறு பிழிந்து கலந்து, உப்பு, சர்க்கரைத் தூள் எசென்ஸ் அல்லது ஏலப்பொடி போட்டு 3/4 தம்ளர் ஜலம் சேர்த்து நன்கு கரைத்து சேர 2 நிமிடம் ஒரு பக்கமாகச் சுழற்றிக் கலக்கவும்.


* ஜெயலக்ஷ்மி

கண்ணாடி தம்ளர்களில் ஊற்றி மேலே 2, 3 புதினா இலைகளும் மிதக்கவிட்டு ஐஸ் துண்டங்கள் விருப்பமானால் சேர்த்து அல்லது சிறிது சிறிதாக நறுக்கிய தர்பூசணித் துண்டங்கள் நான்கைந்து போட்டுக் கொள்ளவும். (இதற்கு தர்பூசணித் துண்டுகள் அதிகம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.) உடல் குளிர்ச்சிக்கும், ஜீரணத்திற்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல் களைப்பு போக்கவும் ஏற்ற இனிய ஜூஸ் இது.

- பி. என். விசாலாட்சி,
பம்பாய் - 400 049.


* ராஜேஸ்வரி

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

சப்ஜா கோந்த் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
சுத்தம் செய்யப்பட்ட சப்ஜா
விதை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தூள் செய்யப்பட்ட பாதாம்
கோந்த் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

இம்மாத இல்லத்தரசி

(நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்)
எலுமிச்சம்பழம் - 3,
சர்க்கரை - தேவையான அளவு.

செய்முறை :

ஜூஸ் தயாரிப்பதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பே சப்ஜா விதைகளையும் பாதாம் கோந்தையும் தனித்தனியாக ஊற வைக்கவும். ஊறியபின் பார்த்தால் வெள்ளையாக பூப்போல் அழகாக மலர்ந்திருக்கும். பின்னர் நாம் எப்போதும் தயாரிக்கும் லெமன் ஜூஸைத் தயாரித்து அதில் சப்ஜா விதையையும் (ஊறியது) பாதாம் கோந்தையும் போட்டுக் கலந்து விருப்பமுள்ளவர்கள் ஐஸ் சேர்த்துப் பரிமாறலாம். சுவையாக இருக்கும். உடலுக்கும் மிகவும் நல்லது. நல்ல குளிர்ச்சியைத் தரும். வெள்ளை அதிகமாக இருந்து அவதிப்படும் பெண்கள் இதையே காய்ச்சி ஆறிய பாலில் ஊறிய சப்ஜா விதையையும், பாதாம் கோந்தையும் கலந்து ஓர் ஏலக்காய் தட்டிப் போட்டுக் குடித்தால் வெள்ளைப்படுவதும் நின்று இடுப்புக்கு நல்ல வலிமையையும் தரும். உஷ்ண உடல் உள்ள அனைவரும் இதைக் குடிக்கலாம்.

- இ. ஷக்கில், செய்யாறு.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

ஹெர்பல் ஃப்ரூட் ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
புதினா இலை, கொத்துமல்லி இலை - 1 கப் (இலைகள் மட்டும்),
தக்காளி - 2,
ஆரஞ்சுப் பழம் - 2,
எலுமிச்சை - 2,
இஞ்சி - 1 இஞ்ச் அளவு (தோல் சீவியது),
நற்சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
மல்லி விதை (தனியா) - 1 ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - $1^1/_2$ கப்,
காய்ச்சி ஆறிய நீர் - 1 ஜக் நிறைய.

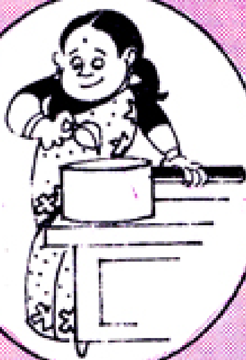
செய்முறை :

மல்லி விதையை (தனியா) முதல் நாள் இரவு நீரில் ஊற வைத்துவிட வேண்டும். முதலில் மல்லிவிதை, நச்சீரகம், இஞ்சி, புதினா, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து 1 கப் நீரில் வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தக்காளியை விதைகளை நீக்கிவிட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து 1 கப் நீரில் வடிகட்டிக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். ஆரஞ்சுப் பழங்களைத் தோலை உரித்துவிட்டு 2, 3 சுளைகளாகப் பிரித்துக் கையாலேயே பிழிந்து விடலாம். அத்துடன் எலுமிச்சைச் சாறு, சர்க்கரை கலந்து, கடைசியாக ஒரு முறை வடிகட்டி மேலும் 2 கப் நீர் சேர்த்து ஐஸ் க்யூப் போட்டுக் குடித்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

பஸ்ஸில் வெளியூர்ப் பயணம் செல்வதற்கு முன்பும் பஸ்ஸில் வாந்தி வருவது போல் இருந்தாலும் இதைக் குடித்தால் மிகவும் புத்துணர்ச்சியாக இருக்கும். ஃப்ளாஸ்க், 'செல்லோ'க்களில் டூர் செல்லும்போது எடுத்துச் சென்று குடிக்கலாம். கல்யாணச் சாப்பாடு, ஹோட்டல் சாப்பாடு சாப்பிட்டு 'திம்'மென்று இருக்கும். அப்போது இந்த ஜூஸைக் குடித்தால் நன்கு ஜீரணமாகிப் பசியைத் தூண்டும்.

- ஏ. சித்ரா,
பாண்டிச்சேரி - 605 004.

அடுத்த வீட்டு மாமி வெற்றிலை இருக்கா, பாலில் போட வேண்டும் என்றார்கள். என்ன பாலில் வெற்றிலையா? என ஆச்சர்யப்பட்டேன்.



ஆமாம்! பால் சற்று அடிபிடிக்க தொடங்கியிருந்தாலோ, அடி பிடித்துவிட்டாலோ வெற்றிலையைப் பாலில் போட்டால் பால் வாசனை வராது. நல்ல பால் போலவே இருக்கும் என்றார்கள் மாமி! சில முறை செய்தும் பார்த்தேன். பாக்கெட், டோக்கன் பால்கள் அளவுக்கு அதிகமாக திக்காய் இருப்பதால், அடிபிடிக்க வாய்ப்பு உள்ளது. வெற்றிலையிருக்க வேதனை இல்லையே!

- கமலா

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

எலுமிச்சை இஞ்சி ஜூஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
எலுமிச்சை - 30,
இஞ்சி - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - ஜூஸ் அளவுக்கு 2 மடங்கு.

செய்முறை :

எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து ஜூஸ் எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இஞ்சியைச் சிறு துண்டுகளாக்கி நீர்விட்டு அரைத்து வடிகட்டி ஜூஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு ஜூஸ்களையும் கலந்து ஒரு தம்ளர் ஜூஸுக்கு 2 தம்ளர் சர்க்கரை வீதம் அளந்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 2 பங்கு சர்க்கரையில் 1 பங்கு நீர்விட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை முழுவதும் கரைந்தவுடன் இறக்கி ஆற வைக்கவும், கலந்து வைத்துள்ள ஜூஸைத் தெளிவாக ஆறிய சர்க்கரைக் கரைசலில் சேர்க்கவும். அடியில் படிந்த இஞ்சிச் சாறு வண்டல் கெட்டியாக இருக்கும். அதை எறிந்து விடவும். ஜூஸை பாட்டில்களில் நிரப்பி வைத்துக் கொள்ளவும். இது அஜீரணம், வயிறு உபாதைகளுக்கு நல்லது.

– ஜெ. ஜெயலக்ஷ்மி, சென்னை – 17.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஜாஸ்மின் ஜூஸ்

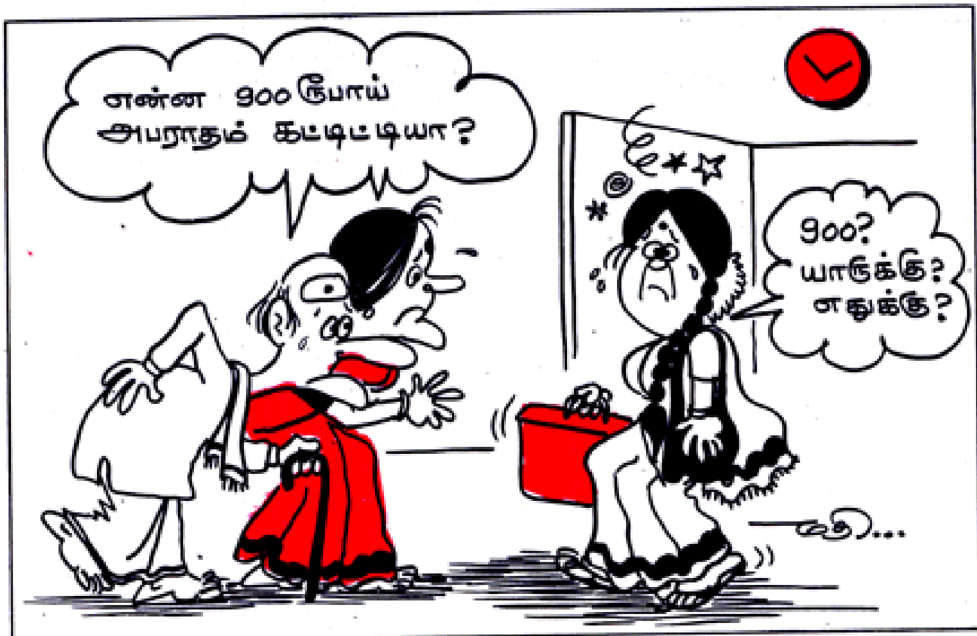
தேவையான பொருட்கள் :
குண்டுமல்லிப் பூ - 50 கிராம்,
சர்க்கரை - 1 ¼ கிலோ,
தண்ணீர் - 1½ லிட்டர்,
ஏலக்காய் - 10 கிராம்,
சந்தனக்கட்டை சீவல்
- 1 கைப்பிடி அளவு,
ரோஸ் அல்லது பச்சை கலர் - சிறிதளவு.

செய்முறை :

தண்ணீரையும் சர்க்கரையையும் நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து ப்ரௌன் கலர் ஆகும்வரை கொதிக்க வைக்கவும். ¼ கப் பால் ஊற்றவும். அழுக்கு எல்லாம் மேலே வந்துவிடும். அதை அப்புறப்படுத்திவிடவும். நன்கு பிசுபிசுப்பாக ஆகும் வரை கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கைப்பிடி சந்தனக் கட்டை சீவல் போடவும். சிம்மில் கொஞ்ச நேரம் கொதிக்க வைக்கவும். ஏலக்காய் பொடி செய்து அதில் போடவும். குண்டுமல்லிப் பூவைப் போடவும். பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வைக்கவும். இவைகளை 10 மணிநேரம் அப்படியே மூடி வைக்கவும். பிறகு வடிகட்டி, கலர் சேர்த்து பாட்டிலில் நிரப்பி வைக்கவும். தேவைப்படும் போது ஊற்றிக் குடிக்கவும். உடம்பிற்கு மிகவும் குளிர்ச்சியான ஜூஸ் ஆகும்.

– ஆர். ராஜேஸ்வரி, சேலம் – 636 008.





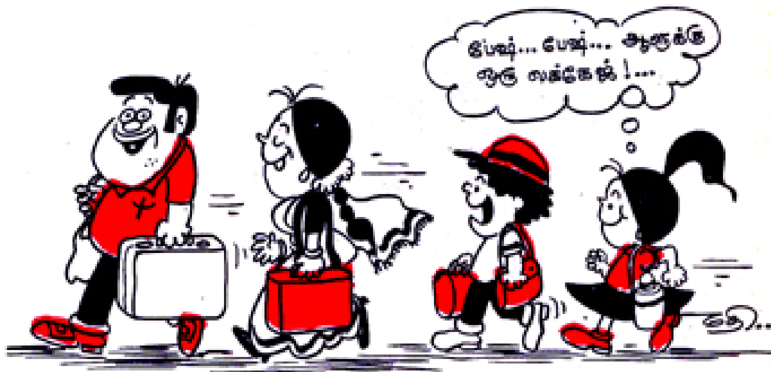
பயணம் ஒரு பாடம்!

"இதோ விடுமுறை வந்தாயிற்று. எங்கு போகலாம் இந்த லீவுக்கு என யோசனை செய்ய ஆரம்பித்து இருப்பீர்கள். ஒரே நேரத்தில் பலதரப்பட்ட மக்களை ஒன்றாகப் பார்க்க, பழக பயணம் மிகச் சிறந்த வழி. நமது எண்ணம் போலத்தான் சக பயணிகளும் பழகுவார்கள். சரி, பயணம் மறக்க முடியாத ஒன்றாக அமைய, நாம் மிகவும் முன்னேற்பாடாக சில விஷயங்களில் நம்மை தயார் படுத்திக் கொண்டால் போதும்.

இப்போது டிக்கட் முன்பதிவு மட்டும் அல்லாது, ரிடர்ன் டிக்கட் பதிவு முறையும் பெருவாரியான நகரங்களில் வந்து விட்டது. நல்ல முறையில் முடிவு செய்து, திரும்பும் தேதியும் உறுதி செய்ய முடியும் என்றால் முதலிலேயே ரிடர்ன் டிக்கட் பதிவு செய்து விடும்போது, பயணம் உறுதியாவது மட்டுமல்லாமல், அதற்கான பணமும் உறுதியாகி விடுகிறது. டிக்கட்டை மறக்காமல் ஜெராக்ஸ் காபி எடுத்து வைத்துக் கொள்வதின் மூலம் சில தேவையற்ற பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம். அல்லது தொலைந்து விட்ட டிக்கட் இல்லாமல் ஓரளவாவது பணம் திரும்பப் பெற இது உதவும்.

அடுத்தது, லக்கேஜ். 4 பேர் கொண்ட குடும்பம் என்றாலும், சிலர் ஒரே பெரிய பெட்டியை எடுத்துச் செல்ல விரும்புவார்கள். இது சுமக்க சிரமம் என்பதோடல்லாமல் இடத்தையும் அடைப்பதால் சக பயணிகளுடன் தேவையற்ற வாக்குவாதத்தைக் கிளப்பும். சீட்டுக்குக் கீழே வைக்க முடியாது. நாம் தூங்கும்போது சங்கிலி போட்டு பூட்ட வேண்டும். எந்த ஒரு பொருளையும் எடுக்க அடிக்கடி திறந்து மூடவேண்டும். இதைத் தவிர்க்க

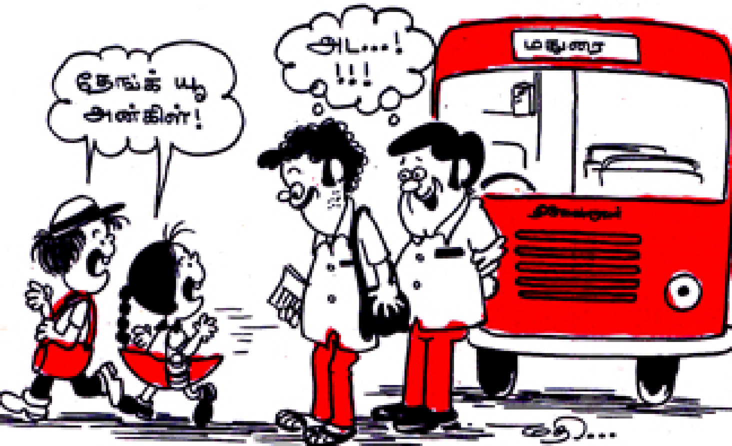
FLEXIBLE SOFT TYPE இரண்டு அல்லது மூன்று பைகளாக எடுத்துச் சென்றால் கையாளுவதில் சிரமம் இருக்காது. இடத்தை அடைக்காது. தலைக்கு வைத்துத் தூங்கலாம். நிறைய ஜிப் உள்ள அறைகள் இருந்தால் இன்னமும் நல்லது. தவிர இப்போதைய பஸ், ரயில்களில் பெரும்பாலும் குஷன் இருக்கைகளாக இருப்பதால் தனியாக படுக்கை என எடுத்துச் செல்வது வீண் சுமை, சிரமம். படுக்கை விரிப்பு ஒன்று (அ) இரண்டு, தூங்கும் போது போர்த்திக் கொள்ள இருந்தால் போதுமானது.



இப்போது உடை விஷயத்துக்கு வருவோம். போகும் இடத்தில் எவ்வளவு நாட்கள் இருப்போம் எனத் தெரியும். அதற்கு ஏற்றாற்போல குறைந்த உடைகளுடன் செல்லலாம். பெண்களுக்கு காட்டன், பாலியஸ்டர் உடைகள் மறுபடியும் துவைத்து உடுத்த சிறந்தது. இருக்கும் நகை எல்லாவற்றையும் எடுத்துச் செல்லாமல், பகட்டான உடைகளையும் தவிர்க்கலாம். ஈரத் துணிகளைப் போட, சிறுவர்கள் இருப்பின் அவசரத்துக்கு என சில பிளாஸ்டிக் கவர்களும், தின்பண்டங்கள் போட, வைக்க சில கவர்களும், மறக்காமல் தண்ணீர் பாட்டிலும் கொண்டு போக வேண்டும். தலைவலி, வயிற்று உபாதை போன்ற தொந்தரவுகளுக்கு நாம் எப்போதும் உபயோகிக்கும் மருந்துகளை கைவசம் வைத்திருக்க வேண்டும். நமக்கு மட்டுமல்லாமல் சக பயணிக்கும் இது உதவுமே.

அடுத்தது உணவு, கூடியவரை நாமே கொண்டு செல்வது நலம். அதற்காக டப்பா, கேரியர் என இடத்தை அடைக்கும் பொருட்களை விடுத்து, 'கவர்பேக்கிங்' களைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். தாகம் உண்டாக்காத, விரைவில் செரிக்கக் கூடிய வகைகளை சில பாக்கெட்களாக தயார் செய்து கொண்டால், சாப்பிட்டதும் தூரப் போட்டு விடலாம். சுகாதாரக் குறைவான வெளி உணவுகளை இதனால் தவிர்ப்பதோடு, பின் விளைவுகளையும் தவிர்க்கலாம். தரமான பிஸ்கட்டுகள், நல்ல தரமான நொறுக்குத் தீனிகள் என கையில் இருந்தால் குழந்தைகளின் சிணுங்கலைத் தவிர்க்கலாம். இதுகளின் கூத்தை, மற்றவர்கள் ரசிப்பார்கள் என எப்படி எதிர்பார்க்க முடியும்?

டாய்லெட் பழக்கம் பயணத்தில் முக்கிய அங்கம் வகிக்கும். சரியான இடைவெளியில் நம்மை சுத்தப்படுத்திக் கொள்வது முக்கியம். நமக்காக ஓடும் பஸ்ஸை நிறுத்துவது அருவருக்கத்தக்கது. இரயில் பயணம் எனில் இது எளிது. ஆனால் இருக்கும் தண்ணீரை மொத்த பயணிகளும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் இருப்பதால் கூடியவரை 'டாய்லெட்' களை முறையாகப் பயன்படுத்துவதுடன், சரியான முறையில் குறைந்த நீரில் பொதுக் கழிப்பிடத்தைச் சுத்தமாக வைக்க, நம் குழந்தைகளையும் பழக்க வேண்டும். இது நம் குழந்தைகள் பற்றிய நல்ல அபிப்பிராயத்தை மற்றவர் மனதில் ஏற்



படுத்தும்.

முறையான தலையலங்காரம் மற்றும் புடைவை உடுத்துவதன் மூலம் காற்றில் முடி அல்லது புடைவைத் தலைப்பு அலைந்து அடுத்தவர் முகத்தில் வேதனைப்படுத்துவதைத் தவிர்க்கலாம்.

சக பயணிகள் ஒவ்வொருவர் ஒருமாதிரி இருப்பார்கள். இயன்றால் சிறு புன்னகை மூலமோ, சிறுசிறு பேச்சுக்களின் மூலமோ அவர்களுடன் நட்புடன் இருக்கலாம். இது உதவும். பயணம் எந்தவித ஆபத்தும் இல்லாமல் நன்கு முடியும் என்ற உத்திரவாதம் இல்லையே! எந்த சமயத்தில், யார் உதவுவார்கள் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. அதற்காக 'லொட லொட' என நம்மைப் பற்றிய எல்லா விவரங்களையும் உளறிக் கொட்ட வேண்டாம். பொது இடங்களில் எல்லாப் பக்கமும் காதுகள் உண்டு.

என் தோழி ஒருத்தி இப்படித்தான். பக்கத்துப் பெண்ணிடம் தன் வீடு குடும்பம், தான் வயதான பெற்றோரை பார்க்கப் போவது என விலாசம் முதற்கொண்டு சொல்லி வர, ரயில் ஊரை அடைந்ததும் இவரை முந்திக் கொண்டு அவள், இவளின் பெற்றோரை போய்ப் பார்த்து இவள் டிக்கெட்டைத் தொலைத்து விட்டு முன் ஸ்டேஷனில் இருப்பதாகவும் அபராதமாகக் கட்ட வேண்டும் என ரூ. 900/- ஐ, அந்த வயதான பெற்றோர்களை நம்ப வைத்து வாங்கிக் கொண்டு பறந்து விட்டாள். நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதற்காகத் தனது துணிப்பையையும் அங்கே விட்டு விட்டு திரும்ப வருவதாக சொல்லி இருக்கிறாள். செகந்திராபாத் ஸ்டேஷனில் இருந்து ரயில் ஹைதராபாத் ஸ்டேஷன் போவதற்கு முன்னரே ஆட்டோவில் போய் விடலாம் என்பதால் இது சாத்தியமாயிற்று. குழந்தைகளுடன் இவள் மட்டுமே வருவதைப் பார்த்த அவள் பெற்றோர் விஷயத்தைச் சொன்னதும்தான் இவளுக்குத் தன் தவறு புரிந்தது. வந்தவளின் துணிப்பையில் சில உதவாத புடவைகளும் பிளாட்பார டிக்கெட் மட்டுமே இருந்ததாம்.

தலை கிளிப்புகள், சேஃப்டி பின்கள்; கண் மருந்து டியூப், வாஸலைன், தேங்காய் எண்ணெய், சொந்த சீப்புகள், டார்ச்லைட், பேனா, ஸ்டிக்கர் பொட்டுகள், மிக முக்கிய அல்லது நாம் செல்லும் இடம் மற்றும் நம் விலாசம் கொண்ட சிறு டயரி, தொலை பேசி எண்கள், ரத்த வகை சர்டிபிகேட், என மிக மிக அவசியமான பொருட்கள் கண்டிப்பாக நம்முடன் பயணம் செய்ய வேண்டும்.

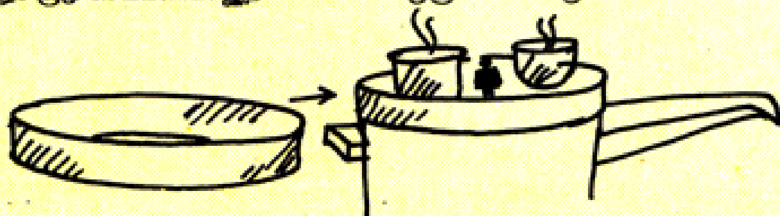
பொதுவில் பயணம் மிக இனிமையான ஒன்று. அது நாம் விரும்பத்தக்கதாக அமைவது நம் கையில்தான் உள்ளது. சில உள்ளங்களை மகிழ்விப்பதும், பல உள்ளங்களை அறிவதும் ஆன அனுபவங்கள் கிடைக்கும். பசுமையான காட்சிகளையும், முறையான போக்குவரத்து அடிப்படை முறைகள் என பல விஷயங்களை வளரும் நம் குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

பேருந்தில் இரவு பயணம் எனில், காலையில் இறங்கும்போது நடத்துனர், மற்றும் ஓட்டுனருக்கு நன்றி சொல்லிப் பிரிவது நம் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கமாகும். கடமையைச் செவ்வனே செய்த அந்த ஊழியருக்கும் இது டானிக் போல.

– கமலா சுந்தர்

தயாரிப்பாளருக்கு யோசனை

பல்வேறு சைஸ் குக்கர்களின்மேல் மூடியில் பொருந்துமாறு அலுமினியம் அல்லது எவர்சில்வரில் மூன்று அங்குல உயரத்திற்கு வளையங்கள் தயாரியுங்கள். குக்கரின்மேல் மூடியில் அதைப் பொருத்திவிட்டால் சின்னச் சின்ன கிண்ணங்களில் ஃபிரிட்ஜிலிருந்து எடுத்த பதார்த்தங்களைச் சூடு செய்யலாம். காபி, பால் போன்றவற்றைத் தம்ளரில் வைத்துச் சூடு செய்யலாம். இதனால் எரிபொருளும் மிச்சமாகும்.



இந்த வளையம் எடுக்க போடச் சுலபமாகச் சிறிது லூசாக இருக்க வேண்டும்.

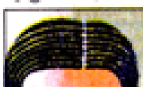
– வி. வத்சலா

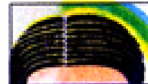
புதிய
ஆல் க்ளியர்
க்ளினிக்®
உங்கள் தலையின் சருமத்திற்கு
ஈரப்பசை தந்து பொடுகைப்
போக்குகிறது.

புதிய ஆல் க்ளியர் க்ளினிக் ஷாம்பூ–
இணையற்ற பொடுகுக் கட்டுப்
படுத்தும் திறத்தை வழங்குகிறது.
மேம்போக்காக வேலை செய்யும்
சாதாரண நிவாரணிகள் போலன்றி,
புதிய ஆல் க்ளியர் க்ளினிக் முதல்
உபயோகத்திலேயே பொடுகிலிருந்து
விடுதலை அளிக்கிறது. இதன்
இதமான ஃபார்முலா ஆற்றல்மிக்கது.
இதை வழக்கமாக உபயோகித்தால்
தலையின் சருமத்தில் ஈரப்பசையை
நீடிக்கச் செய்து, ஷாம்பூ
உபயோகித்து குளித்தபின்
நிலைத்துநின்று பொடுகுகளை
எதிர்க்கிறது. சாதாரண
நிவாரணிகளைப் போலன்றி, இது
தலை அரிப்பையும், செதிள்
செதிளாய் உதிர்தலையும்
கட்டுப்படுத்துகிறது.

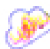
முறையான உபயோக சோதனை

சாதாரண நிவாரணிகளினால்,
உங்களுக்குப் பொடுகு மீண்டும்
ஏற்படுகிறது. புதிய ஆல் க்ளியர்
க்ளினிக் பொடுகு மீண்டும்
ஏற்படுவதைத்
தவிர்க்கிறது.
ஆகவே புதிய





ஆல் க்ளியர்
க்ளினிக்கை
வழக்கமாக
உபயோகிப்பீர். அது தலையை
ஆரோக்கியமுடன் வைக்கிறது.
அருமையான தலைமுடியை வழங்கி,
மீண்டும் பொடுகுத் தொல்லை
ஏற்படாது காக்கிறது.



ஆல் க்ளியர்
க்ளினிக்®

பொடுகைக் கட்டுப்படுத்தும் ஷாம்பூ

பொ		டு			கை		க்
க	ட்	டு	ப்	ப	டு	த்	த
இ	ணை		ய	ற்		ற	து

க்ளினிக் ® இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின்
ரிஜிஸ்டர்டு டிரேடு மார்க்.
"ஆல் க்ளியர்" – டிரேட் மார்க் ரிஜிஸ்ட்ரேஷனுக்கு
விண்ணப்பிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்துஸ்தான் லீவர் லிமிடெட்டின் தரமான தயாரிப்பு.

இப்போது உங்களுக்கு மீண்டும் பொடுகுத் தொல்லை ஏற்படாது!

ஆரோக்கியமான கேசத்திற்கு க்ளிக் பராமரிப்பு

ALL CLEAR
Clinic
CONTROLS FLAKING, ITCHING
DANDRUFF CONTROL SHAMPOO



SGF

சுலிவன் கார்டன் பெனிபிட் பண்டு லிமிடெட்

பதிவு அலுவலகம் :- 8, கற்பகாம்பாள் நகர், லஸ்
மைலாப்பூர், சென்னை - 600 004 போன் : 4993241/4990953
கிளை அலுவலகம் : 132, ராசப்ப செட்டி தெரு,
பார்க் டவுன் (முதல் மாடி), சென்னை - 600 003
போன் : 563055

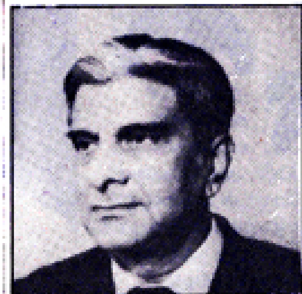
ரொக்க நடவடிக்கை : காலை 8:30 முதல் மாலை 5:30 வரை
ஞாயிறு காலை 8:30 முதல் பகல் 12:30 வரை
வரவு செலவுகள் அங்கத்தினர்களுடன் மட்டுமே
(வெள்ளிக் கிழமை விடுமுறை)

கடன்	நகைகள் பேரில் கிராம் 10க்கு ரூ. 3000/- வழங்கப்படும். சென்னை மாநகரில் உள்ள கட்டிடங்கள் பேரிலும் வழங்கப்படும்.

இயக்குநர்கள் :

பெயர் :	விலாசம் :
திரு T. V. ஸ்ரீனிவாசன்	15, லஸ் அவின்யூ. சென்னை - 4.
திரு P. K. சந்திரசேகரன்	89, போயஸ் கார்டன், சென்னை 86
திரு ப்ரவின் கோவிந்தராவ்	22, போயஸ் கார்டன் சென்னை 86
திருமதி P. C. சுந்தரவதனி	சுந்தரவதனி கல்யாண மண்டபம் எழும்பூர், சென்னை 7- ✆ 8281078
திரு P. K. C. ரமேஷ்	89, போயஸ் கார்டன், சென்னை - 86
திரு D. தனுஷ்கோடி	21/1A, பழைய குயவர்பாளையம் ரோடு, மதுரை - 625 009
திரு P. C. பாஸ்கர்	89, போயஸ் கார்டன், சென்னை - 86
திரு K. R. நிரஞ்சன் குமார்	1, பின்னி ரோடு. சென்னை - 86
திரு P. C. சியாம் சுந்தர்	89, போயஸ் கார்டன், சென்னை - 86
திரு K. G. கிருஷ்ணன்	Y-210, 2வது அவென்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 40.

OUR VALUED DEPOSITOR



Sri K. G. Appusamy
Ex. Chairman &
Managing Director –
AIR INDIA

சேமிப்பே செழிப்புக்கு வழிகாட்டும்



நேரம் நல்ல நேரம்

வீணைக் கச்சேரிகள் வாசிக்கச் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் என்னை 'எழுத்தாளர்' என்ற முறையிலும் பலர் வந்து சந்திப்பார்கள். பல இடங்களில் 'கலந்துரையாடல்கள்' நடைபெறும். அப்போது அவர்கள் என்னைக் கேட்கும் கேள்விகளில் ஒன்று-

எப்படி உங்களுக்கு எழுத, வீணை கச்சேரிகள் வாசிக்க என்று எல்லாவற்றிற்கும் நேரம் கிடைக்கிறது? ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட கரீயரில் (Career) வெற்றி பெற முடிகிறது?

வீணை, எழுத்துக்கு முன்னால் நான் ஒரு குடும்பத் தலைவி. அமெரிக்காவில் குடித்தனம் என்ற பெத்த பெயர் உண்டானாலும் இங்கே தினவாழ்க்கை ஒன்றும் அவ்வளவு சுலபமில்லை. வேலை எதற்குமே ஆள் கிடையாது. நாமே தான் செய்துக் கொள்ள வேண்டும். வீடு பெருக்குவது, டாய்லெட் கழுவுவது, துணி துவைப்பது, சமைப்பது இத்துடன் புல் வெட்டுவது, கார் ஓட்டுவதும் நாம்தான் செய்ய வேண்டும். நான்கு படுக்கை அறைகள் கொண்ட எங்களது வீட்டை பெண்ணெட்டும் நானுமாகத்தான் சுவர்களுக்குச் சுண்ணாம்பு அடித்தோம் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

தினசரி ரொடீனாக நடக்கும் சமையல், வீட்டைச் சுத்தம் செய்வது போன்றவை தவிர முப்பது மாணவ மாணவிகள் என்னிடம் வீணை, பாட்டு கற்க வாரம் ஒரு முறை வருகிறார்கள். அத்தோடு நிறைய பயணம் செய்து வீணைக் கச்சேரிகள் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதற்கு எவ்வளவோ முன்னேற்பாடுகள் செய்ய வேண்டியது அவசியம் அல்லவா? கச்சேரி ஏற்பாடு பண்ணுகிறவர்களுக்கு அங்கே போகும் முன் கடிதம் என்றால் போய் வந்தபின் என்னை அவர்கள் வீட்டில் தங்க வைத்து உபசரித்தவர்களுக்கும் மறக்காமல் நன்றிக் கடிதம் எழுதுவேன். எனக்கு டி.வி. பார்க்கவும், புத்தகம் படிக்கவும், பத்திரிகைகளுக்குக் கட்டுரை, கதைகளும் எழுதவும் நேரம் கிடைக்கிறது.

எப்படி?

சில வருடங்களுக்கு முன் 'Time Management' என்று ஒரு Course படித்தேன். அதில் கற்ற பல விஷயங்கள் இன்றும் எனக்கு உதவுகின்றன. அவற்றைச் சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

அதில் முதல் பாடம் Quality Time, Quantity Time இரண்டிற்கும் உள்ள வித்தியாசம். உதாரணத்திற்கு ஒன்று. வேலைக்குப் போகும் பெண் தன் குழந்தையுடன் எத்தனை (Quantity) மணிநேரம் செலவழிக்கிறாள் என்பது முக்கியமல்ல. எப்படி (Quality) என்பதுதான் முக்கியம். வாழ்க்கையில் எல்லா விஷயத்திற்குமே எப்படி நேரம் செலவழிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துதான் நமக்கு வெற்றி கிடைக்கிறதே தவிர எவ்வளவு என்பதில் அல்ல!

முதலில் உங்கள் வாழ்க்கையில் தற்போது



என்ன குறிக்கோள் என்பது உங்களுக்கு மிகத் தெளிவாக தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆமாம்! 'தற்போது' என்பது ரொம்ப முக்கியம். ஏனென்றால் மனித வாழ்க்கையில் அவ்வப்போது குறிகோள்கள் மாறுவதும் சகஜம்தான். அதற்கேற்ற மாதிரி செய்யும் வேலைகளும் மாறும்.

இந்த வருடம், இந்த மாசம், இந்த வாரம், இன்றைக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? அதை முதலில் தெளிவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனதில் நினைத்துக் கொண்டால் மட்டும் போதாதாம். ஒரு பேப்பரில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு அதை அடிக்கடி எடுத்துப் பார்க்க வேண்டியதும் அவசியமாம். சிறு துளி பெரு வெள்ளம். தினம் கொஞ்ச கொஞ்சமாக சிறு விஷயங்களை செய்ய ஆரம்பித்தால் வருட முடிவில் நிச்சயம் பலன் தெரியும்.

காலை எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக நான் இன்றைக்குச் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை லிஸ்ட் போடுவேன். அத்தோடு அவற்றின் முக்கியத்துவத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி 1,2, என்றும் அவற்றிற்கு எண் குறிப்பேன். இன்றைக்கு இந்தக் கட்டுரையை முடிக்க வேண்டியது நம்பர் ஒன்றாக இருந்தால் நாளைக்கு பாத்ரூம் டைல்களை ப்ளீச் பண்ணுவது நம்பர் ஒன்றாக இருக்கும். எதுவானாலும் கட்டாயம் முடிந்த வரை வரிசைப் பிரகாரம் செய்து முடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

பல சமயங்களில் நம்முடைய குணம், நாளைக்கு செய்துக் கொள்ளலாமே என்று தள்ளிப் போடுவதுதான். அந்தக் குணத்தை மாற்றிக் கொள்ள முயன்றாலே பாதி வெற்றி.

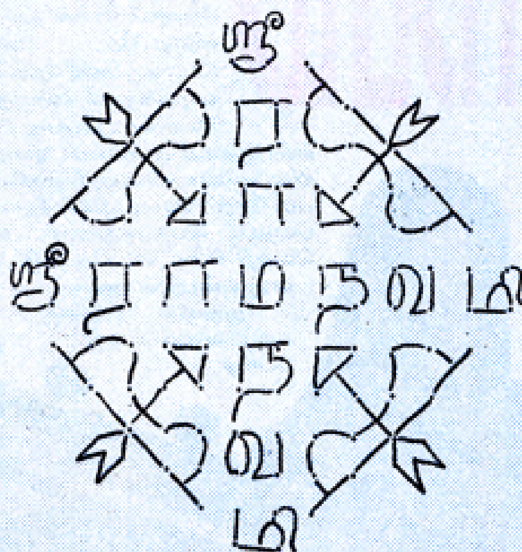
என் நல்ல பழக்கங்களில் ஒன்று, வரும் கடிதங்களுக்கு அன்றே பதில் போட்டு விடுவது. 'கடிதம் எழுத நேரமில்லை' என்று சொல்பவர்களுக்கு சின்ன அட்வைஸ் - நீண்ட கடிதங்கள் எழுதாதீர்கள். அதைப் படிக்கிறவர்களுக்கும் சுவாரசியம் இருக்காது. சுருக்கமாக, விஷயத்துடன் நான்கு வரிகள் கூட போதும். அடுத்த முறை தபாலாபீஸ் போகும்போது நிறைய தபால் கவர்கள் வாங்கி கைப்பையில் வைத்திருங்கள். வங்கியிலோ, டாக்டரின் வரவேற்பறையிலோ காத்திருக்கும்போது கூட இரண்டு வரி எழுதி விடலாம்.

தினசரி கடிதங்களைப் பிரித்த உடனேயே அவற்றை கவனித்து விடுவது நல்லது. பில்லாக இருந்தால் என்றைக்கு அதற்குக் கடைசி தேதி என்று கவர் மீது மார்க் பண்ணி விடுவேன். கடிதங்களுக்கு அன்றே பதில். வேண்டாததாக இருந்தால் அப்போதே குப்பைத் தொட்டிக்கு!

வெளியே போகும் சமயத்தில் நான்கு காரியங்களை ஒரே நடவையில் முடிக்கும் படியாக திட்டமிட்டுக் கொள்வேன். உதாரணமாக பையனை பள்ளியிலிருந்து அழைத்து வரும் சமயத்தில் பேங்க், தபாலாபீஸ் என்று முடிக்கலாம்.

நம்மில் பலர் தொட்டுத் தொட்டு பல நடவை மளிகை கடைக்கு ஓடுவது உண்டா இல்லையா? எங்கள் வீட்டு ஐஸ் பெட்டியின் மேல் ஒரு பேட் வைத்திருப்பேன். ஏதாவது சாமான் ஆகி விட்டால் அதில் அப்போதே எழுதி விடுவேன். இல்லா விட்டால் அடுத்த முறை கடைக்குப் போகும்போது ஞாபகம் இருக்காது. ஒரு வாரத்திற்கான சாப்பாட்டு மெனு வைத் திட்டமிட்டு அதற்கானவற்றை ஒரே சமயத்தில் வாங்கி வைத் துக் கொள்வதும் என் வழக்கம். இதனால் மளிகைக் கடை விஸிட் கட்டாயம் குறைகிறது.

சமையலுக்கு எனக்கு அதிகபட்சம் அரை மணிக்கு மேல் ஆவதில்லை. அதற்கும் என் முழு கவனம் உண்டு. குழம்பு, ரசம் கொதிக்கும் போது கூட்டு, கறிக்குக் காய்கறி நறுக்குவது, அரைப்பது, கரைப்பது, பாத்திரங்களைத் தேய்ப்





உங்கள் அபிமான

லிவ்பெட்

பாட்டிலை தேர்ந்தெடுக்க மூன்று காரணங்கள்

1 **லிவ்பெட்** பாட்டில் பல புதிய அழகிய கண்கவர் வடிவங்களில், மனதை கொள்ளை கொள்ளும் நிறங்களில் வருகிறது.

2 **லிவ்பெட்** பாட்டில் பல கடுமையான தாக்கட்டுப்பாடு சோதனைகளை வென்றது.

சம்மர் ஷவர் !!

3 இப்பொழுது நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு **லிவ்பெட்** பாட்டிலுடனும் உங்கள் கேசப் பரிமாரிப்பிற்காக ஒரு மீரா ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் சாஷே இலவசம்.



விரைவீர் அருகாமையிலுள்ள சிறப்பங்காடிக்கு,
வாங்குவீர் உங்கள் அபிமான லிவ்பெட் பாட்டில்,
கேட்டு பெறுவீர் ஒரு மீரா ஹெர்பல் சீயக்காய் பவுடர் சாஷே.



லிவியா பாலிமெர் பாட்டில்ஸ் பி.லிட்.,
மண்டையூர் சாலை, மண்டையூர், புதுக்கோட்டை மாவட்டம்,
தமிழ்நாடு - 622515 ☎ 04339 - 418/472.

14.8.1994 வரை இந்த சலுகை தமிழ்நாடு, பாண்டிச்சேரி மற்றும் கேரளாவில் கிடைக்கும்.
முந்துங்கள், இந்த அரிய வாய்ப்பை நழுவ விடாதீர்கள்.

இச்சலுகை இல்லாமலும் கிடைக்கும்.

பது என்று சமையலுக்கும் Quality நேரம் தான் கொடுப்பேன்.

இப்போதெல்லாம் டி.வி. பார்ப்பது நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஒரு அம்சமாகி விட்டது. எனக்குப் பிடித்த ஸோப் ஆப்பரா பார்க்கா விட்டால் எனக்கு மண்டை வெடித்து விடும். ஆனால் அப்போதுதான் துணிமணி மடிப்பது, பொத்தான் தைப்பது இஸ்திரி பண்ணுவது போன்ற வேலை களும் நடக்கும். அதே மாதிரி தினம் உடற் பயிற்சிக்காக நாற்பது நிமிடங்கள் நடக்கும் போது வாக்மேனில் சீரியஸாக காது கொடுத்து கர்நாடக இசை கேட்பேன்.

செய்து முடிக்க முடியாத குறிகோள்கள் நல்லதல்ல. முக்கால் மணி நேரம்தான் வீணை சாதகம் பண்ண என்று தினம் ஒதுக்கு வேன். அந்த நேரத்தில் டெலிபோன் அடித் தாலும் நிச்சயம் எடுக்க மாட்டேன். ஐந்து மணி நேரம் அல்லது எட்டு மணி நேரம் சாதகம் பண்ண வேண்டும் என்று வைத்துக் கொண்டால் அது நிச்சயம் நடக்காது. அத் தோடு நாம் அதை செய்து முடிக்கவில் லையே என்றும் கோபம் வரும். அதே சமயம் முக்கால் மணியிலிருந்து ஓரிரு மணி நேரம் சாதகம் நீண்டால் அன்றைக்குச் சந்தோஷமாக இருக்கும்.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம். தூங்கப் போவதற்கு முன் மறக்காமல் இன்று செய்து முடித்த காரியங்களை டிக் பண்ணுங்கள். இன்றைக்குச் சில வற்றையாவது சாதித் தோமே என்று உங்களுக்குள்ளேயே உற்சா கம் வரும். அதுதான் நாளைக்கு உங்களை இன்னும் பல காரியங்களைச் செய்யத் தூண்டுகிற டானிக்.

மேலும் கல்யாணம் ஆன நாளாகவே என் கணவர் முடிந்த போதெல்லாம் வீட்டு விஷயங்களில் எனக்கு ஒத்துழைப்பு தரு வார். ஏன்? சில சமயங்களில் என்னிட மிருந்து கற்றதை நினைவில் வைத்துக் கொண்டு ரவா உப்புமா கூட கிண்டி கொடுப் பார். எங்கள் மகன் ஆனந்தையும் அவ னுடைய பத்து வயது முதலே பாத்திரம் தேய்ப்பது, வீட்டை வாக்யூம் பண்ணுவது போன்ற விஷயங்களில் கட்டாயம் பங்கு பெற வேண்டும் என்று தயார் பண்ணி யிருக்கிறேன். இப்போதெல்லாம் நான் கேட்காமல் அவனே நேரம் கிடைக்கும் போது வீட்டுக் காரியங்களில் உதவு கிறான்.

இப்படி பென்னெட்டும் ஆனந்தும் எனக்கு வீட்டு வேலைகளில் செய்யும் உதவி களினால் எனக்கும் நேரம் கொஞ்சம் மிச்ச மாகி அவ்வப்போது கதை, கட்டுரைகள் எழுத முடிகிறது!

– கீதா பென்னெட்

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்:எரிபொருள் சிக்கன உணவு   கடைசி தேதி : 15.5.'94

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியான தல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சத்தம்

காஞ்சனா ஜெயதிலகர்

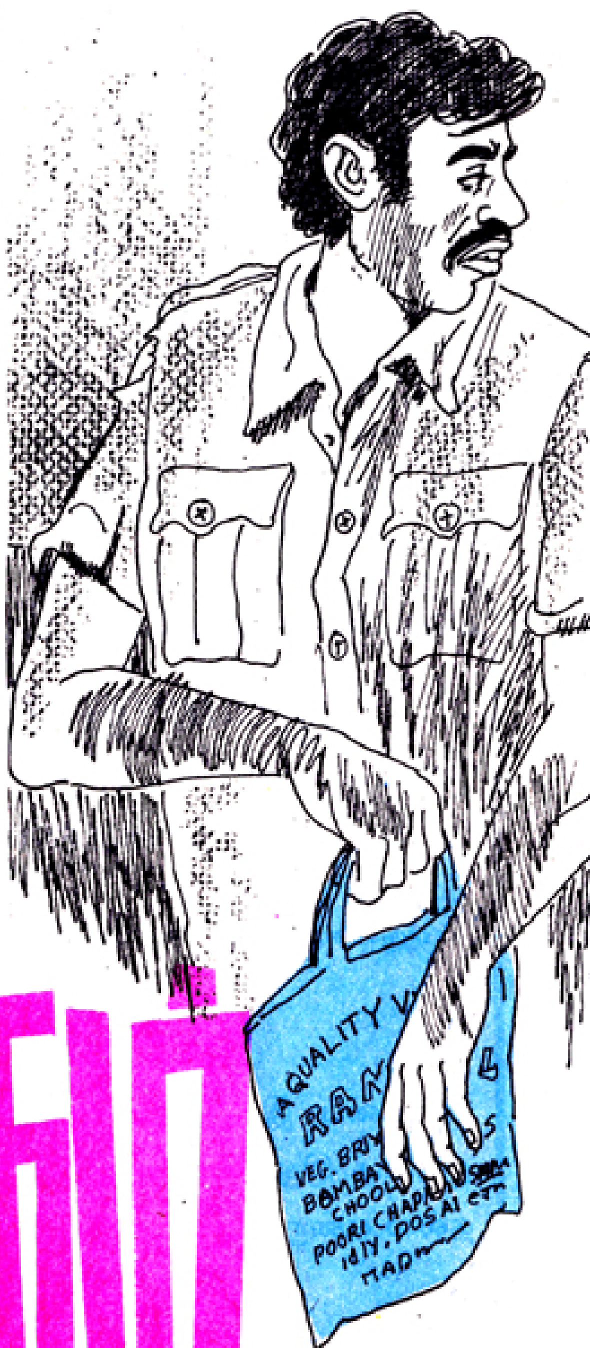
டேவிட்டிற்குத் தாங்க முடியவில்லை. இருபது வருடங்களாக வேலை பார்த்து வரும் முதலாளிதான். ஆனாலும் அவர் ஏசுதலில் அவன் மனம் கூசிக் குறுகியது. சிறுவனாக கார் கழுவித் துடைத்து, கிரீஸ் வைத்து ஆயில் பார்க்க, குட்டு வாங்கி சரியான சைஸ் ஸ்பானர் நீட்ட... அவன் வேலை பழகியதே இங்குதான். இருந்தாலும்...

'பண்டிகைக் கொண்டாடுதானாங் போக்கத்த கழுத. ஊருல தெருவெல்லாம் பட்டறையில. எவன் வாராங் இங்க? வேலயக் கூறாப் பாரு மூதி. கடனு கேக்கு தாங் ராஸ்...க்கலு. ஏங் புதுக கட்டாட்டி துரைக்கு கிறிஸ்மஸ கழிஞ்சு புது வருசம் வராதோ? நானு என்னத்தப் புதுக கட்டப் போறேன்? எவங்கிட்ட காசிருக்கு? போடா... போயி இருடு. அதையாச்கம் ஒழுங்காச் செய்யி போ...''

பேசி முடித்துக் காறித் துப்பினார் முதலாளி. யதார்த்தமாய்த் துப்பினாரா இல்லை துப்புக் கெட்டவனே என்ற வெறுப்பில் விளைந்த செய்கையா என்று குழம்பி, தன் முகத்திலே அவர் உமிழ்ந்தது போலவே எண்ணிக் குறுகினான் டேவிட்.

திருமணமான கையோடு அவன் தனியாகப் பட்டறை ஒன்றை ஆரம்பித்தான். அவன் மனைவியின் மொத்த மூணு பவுன் நகையை விழுங்கியதோடு அது அவன் இடுப்பில் எட்டி உதைத்து விட்டது. மறுபடி முதலாளியே கதி என்று திரும்பியவன் அவருக்கும் வரும்படி அதிகமில்லை என்று புரிந்து கொண்டான்.

''அங்கன இங்க காலு பாவாம கருத்தா இங்கன கிடந்திருந்தா வாடிக்கைக்காரங்க இருந்திருப்பாங்க. நிறைய பேரு கலஞ்சு போயாச்சு.''



அவனுக்கு அன்றைய வேலையைத் தொடர மனமில்லை. வெறியாய் பணத் தாசை உள்ளே புகுந்து உலுக்கியது. 'திருடத் தானே சொன்னீரு? சுளுவான வழி. யார் கிட்டேயும் போயி குழைய வேணாமுல்ல' மனத்துள் முனகியபடி ஒரு மைல் தூரம் நடந்தான். பஸ் ஸ்டாண்டில் நுழைந்தவ னின் கண்கள் சுற்றிலும் ஒரு புது சுவாரஸ் யத்துடன் நோட்டமிட்டன.

'திருடிறலாம் போலிருக்கே!'

மனமும் கையும் பரபரத்தன.

எப்படி, ஏது... அப்புறம் என்ன? என்று அறிவு கேட்கக் கூடாதபடி மனம் மழுங்கிக் கிடந்தது.

சளசளக்கும் கூட்டத்தில் அவன் தைரி யம் கூடியது. மனம் 'தப்பு, தப்பு' எனக் கூவி கடைசியாய்ப் படபடவென துடித்தது.

புத்தி பல சால்ஜாப்புகளை அள்ளிவீசி ஆசுவாசப்படுத்தியது.

'என்னாத் தப்பு? சப்ஜாடா டிரஸ் பண்ணியிருக்காங்க. பூவு இல்லாத கொண்டை ஒண்ணில்லை. இதுங்கிட்ட எடுத்தா என்ன? அங்க குழந்தைகளுக்குத் துவைக்க மாத்திக் கட்டத் துணியில்ல. தலை யில வைக்கப் பொட்டு, எண்ணைக்கு வக் கில்ல. முடி செம்பட்டை பாஞ்சு, கண்ணு பொங்கி அலையுதுங்க. நாளு கிளமை கூட வக்க ணையா கறி சோறு திங்கறது அபூருவம். மூணு பெத்தது சாஸ்தி - முடியலை. ஸ்கூலுக்கு அனுப்பி படிக்க வக்கறதி லேயே மூச்சு முட்டி றுது. கட்டிக்கிட்டவ ளுக்கு ஆசையா ஒரு வளவி, ஸ்வீட்டு...? ம்ஹூம். கலியாணங் கழிஞ்ச புதுசுல அவ



ஆசையாக் கேட்டது. ரவிக்கைக்குள்ளார போடுற வெள்ளை பாடிதான். அதுகூட வாங்கித் தர முடியாமத் தட்டிப் போச்சு. இன்னிய வரை அவ சீட்டித் துணியில ரவிக்கத் தச்சு கிழே இறுக்கி முடிஞ்சுக்கிறா. அம்புட்டுதாங்.

'யப்பா வீட்டுல கலர் பேப்பரு ஒட்டிர ணும்பா. உச்சியில ஸ்டாரு கட்டிரணும் பா'ன்னு செம்பாக்குட்டி விரல் ஆட்டி ஆட்டிக் கேக்குது. பண்டிகையன்னிக்கு கோயிலுக்குக் கூட போயிர முடியுமான்னு தெரியலை. துவச்சு சுத்தமா - போவனு மில்ல? ச்சை... கொடுமை...'

உள்ளே வெறி கூடியது.

மனிதக் காடு ஒன்றைத் தன்னுள் அடைத்துக் கொண்டு கிளம்பிய டவுன் பஸ் ஒன்றில் தொத்திக் கொண்டான். குடைந்து உள்ளே முன்னேறினான். கிரீஸில் ஊறிய அவனது உடைகளைக் கண்டு பிறர் வளைந்து ஒதுங்கினர். ''இரும்ப பொனாசிர் வந்தாச்சு பாத்தீரா? பொம்பளைங்க ஊரை யும் ஆட்சி பண்ணுதுங்க - உலக முழுகம் இதே கூத்துதான்' உட்கார்ந்து காலாட்டிய படி பேசினார் ஒருவர். கால் தாளத்திற் கேற்ப ஜிப்பாவில் கனத்த அவரது பர்ஸ~ம் குலுங்கியது. கழுத்தில் சங்கிலி மின்னியது. ஆனால் அதை 'அடிக்கு'மளவிற்கு அவ னுக்குத் தேர்ச்சி கிடையாது! அது 'கில்ட்டு அல்டாப்'பாகக் கூட இருக்கலாம். அவன் முண்டியவர்களுக்கு வழிவிட்டு அவரருகே ஒண்டினான். வாகாக நின்றபின், இடது கையால் பர்ஸை நிமிண்டி விட்டான். புதுப் பட பேனர்களை அவர் எம்பி எட்டிப் பார்க் கையில் நிமிண்டிய பர்ஸ~ம் எம்பி அவனது வலது கைக்குள் வந்தது. நெளிந்து சட்டைக் குள் பதுக்கினான்.

முதல் திருட்டில் வியர்த்து, உடல் சில் லிட்டு விட்டது. ஒரு மணி நேரம் வெல்டிங் வைத்திருந்தால் கூட இவ்வளவு ஊற்றாது. டிக்கெட் எடுத்து மறு ஸ்டாப்பில் இறங்கு கையில் அவன் மனமும் உடலும் பாரமாய் கனத்தன.

சந்து ஒன்றினுள் புகுந்து மறுபக்க பெரிய வீதியை அடைந்தபின் மெள்ள பர்ஸை உருவினான். பிரிக்கையில் விரல்கள் நடுங்கின.

டீ மட்டுமே குடித்து அவன் வேலை செய்த போதும்கூட ஸ்பானர் பிடித்த அவன் விரல்கள் நடுங்கியதில்லை.

உள்ளே மூன்று பெரிய நோட்டுக்க ளோடு சில்லறை நோட்டுக்களும் முறு முறுத்தன.

அவன் மூச்சு வேகமாய் வெளியேறி யது.

மூடி பாண்ட் பாக்கெட்டினுள் செருகிய வன் அருகிலிருந்த ஓட்டலுக்குள் நுழைந் தான்.

நெஞ்சு உலர்ந்து கிடந்தது. தண்ணீர் மட்டும் கேட்கப் பயந்து, ''நாலு இட்லி, ஒரு காப்பி. முதல்ல தண்ணி வேணுங்க'' என்றான்.

காரச் சட்னியும், இட்லியும் சாப்பிட் டான். உறைப்பும், சூடான காப்பியுமாய் மாறி மாறிச் சாப்பிட நாவு எரிவு கண்டு ஊறியது.

கண்ணாடிக்குள் சதுரமும் உருண்டையு மாய் இனிப்புகள் வரிசையிட்டிருந்தன.

''பில்லா?''

''பார்சலு வேணும்.''

''என்ன?'' வினாவுடன் அலட்சியமாய் சர்வரின் புருவங்களும் உயர்ந்தன.

''உருண்டையா சக்கரத் தண்ணில மிதக் குதே?''

''ரசகுல்லா.''

''ம்... அதுல பத்து.''

''ஒன்னு மூணு ருவா.''

''இருக்கட்டும். பத்து ருவாக்குக் காரம்... பக்கோடா வைவி.'' பணம் இருந் தால் தெம்புதான்!

பார்சலுடன் வெளியேறிய டேவிட் டிற்கு இன்னும் தன் 'அதிர்ஷ்டத்தை' நம்ப முடியவில்லை.

''ஐயா.''

அந்த மெல்லிய குரல் அவனைப் பல முறை அழைத்த பின்னரே குனிந்து பார்த் தான்.

ஒரு சிறுமி - சரம் சரமாய் கண்ணாடித் தாளில் பாச்சை உருண்டைகள், கிளிப்புகள், சின்னத் தோளில் ஒரு நீண்ட துணிப் பையு டன் நின்றிருந்தாள்.

''சோப்பு, சீப்பு, பின்னு, பொட்டு... ஏதுனாச்சும் வாங்கிக்குங்கய்யா'' கண்களும் கெஞ்சின.

''வேணாம்மா.''

''ஏதுனாக்கமய்யா. எந்தம்பிக்குப் பாலு வாங்க ஆயா காத்திட்டிருக்குய்யா. 2 ருவாக்கு வாங்கிக்கோங்களேன்.'' கூட நடந்து கொண்டே இறைஞ்சினாள்.

நிறமிழந்த சட்டை அவளது மெலிந்த தோள்களிலிருந்து நழுவ, அதை மேலே தூக்கிவிட்டுக் கொண்டபடி அவள் சுட்டிக் காட்டிய திக்கில் அவன் ஜாதிப் பெண் ஒருத்தி கையில் குழந்தையோடு உட்கார்ந் திருந்தாள்.

ஏழை ஜாதி!

''அதா ஒங்கம்மா?''

''ஆமா.''

''என்ன பண்ணுது?''

''இது விக்கிறதுதாங்!''

''நீதான விக்குற?''

''தம்பிய பாத்துக்கணுமில்ல?''



வெள்ளை கான்வாஸ் ஷூக்களுக்கு பாலீஷ் போடு முன் அதில் இரண்டு சொட்டு நீலம் துளிகளை விட்டுக் கலந்து போட்டால் வெண்மை அதிகரிக்கும்.

- பி. மஞ்சுளா

மூன்று தலைமுறை வாடிக்கையாளர்களின் முழு நம்பிக்கையைப் பெற்றது!

குறுகிய கால டெபாசிட் திட்டம்

காலம்	ஒரு நாள் முதல் 12 மாதங்கள் வரை
வட்டி விகிதம் ஆண்டுக்கு	**15%**

டெபாசிட் தொகையை எப்போது வேண்டுமானாலும் உரிய வட்டியுடன் திரும்பப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

அபிட்சம் வைப்புத் திட்டம்

ரூ. 10,000/- செலுத்தினால் 45 மாதங்களில்
ரூ. 21,000/- கிடைக்கிறது.

பிக்சட் டெபாசிட் திட்டம்

காலம்	12 மாதங்கள்	24 மாதங்கள்	36 மாதங்கள்	48 மாதங்கள்	60 மாதங்கள்
ஆண்டுக்கு ஒரு முறை வட்டி	18%	18.5%	19%	19.5%	20%
6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை வட்டி	17%	17.5%	18%	18.5%	19%
மாதம் ஒரு முறை அல்லது 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை வட்டி	16%	16.5%	17%	17.5%	18%

நகைக்கடன் மற்றும் இரண்டு சக்கர வாகனங்களுக்கு கடனுதவியும் வழங்கப்படும்


ஐசிஎஸ் R. நடராஜன்
நிர்வாக இயக்குநர்

ஐசிஎஸ்
(நிதி நிறுவனம்)

221, சத்தியமூர்த்தி சாலை, ராம் நகர்,
கோயமுத்தூர் - 641 009. போன்: 230463/37463



50 ஆண்டுகளுக்கு
மேலான
அரிய சேவை

பாலுக்கும் வக்கில்லாதவளுக்கு எதற்கு இன்னுமொரு குழந்தை? அம்மாவை முறைத்தவன் சிறுமியிடம் கேட்டான் : ''ம்... என்ன தர்றே?''

''எதுனா கேளுங்கய்யா'' உற்சாகமானாள்.

வார்த்தைக்கு வார்த்தை அவனை அவள் 'ஐயா' போட்டு அழைத்தது அவனுக்கு வேடிக்கையாயிருந்தது.

நீயிட்டாலும் எரிக்க முடியாத பிசுக்கில் நிற்கும் தரித்திரன் அவனை, 'ஐயா' என்றழைக்கும் தந்திரக்காரக் குட்டி!

''தொவைக்கிற சோப்பு இருக்குதா?''

''இருக்குய்யா. ரண்டார ரூவாத்தான். நல்லா வெளுக்கும்.''

''ரெண்டு குடு.''

பர்ஸை ஜாக்கிரதையாய் கொஞ்சமாய்ப் பிரித்து ஐந்து ரூபாய்த் தாளை உருவி நீட்டினான்.

அவள் பையுள்ளிருந்து சோப்பைப் பரபரப்பாய் எடுக்கையில் பாச்சை உருண்டைச் சரம் கீழே சரிந்தது. அலமந்தவளுக்கு ஆதரவாக அவனும் பொறுக்கி உதவினான்.

'அம்மாக்காரி இருக்கிற இடத்தை விட்டு நவுருதாளா பாரு' - மனசுக்குள் கறுவினான்.

ஸ்வீட், காரம், சோப்புப் பொட்டலங்களோடு நடக்க, மனம் பலவாறு கணக்குப் போட்டது.

''போனதும் துணி துவைச்சுக் காய வைக்கணும். காஞ்சிருமா? ஏங் காயாம? வெயிலு 'களீரு'ங்குது. எண்ணெ பூசி, வெந்நியில குளிச்சு, சாப்பிட்டு புள்ளைங்களோடு வெளிய கிளம்பிறணும். எங்கனெ போவ?

அட எங்கனாச்சும் - ஜேபியில காசிருக்குல்ல, பிறவென்ன, கடைக்குப் போய்ப் புதுசு எடுக்கணும்.

''ஐயா.''

''ஐயா, கூப்பிட கூப்பிட விரசலா நடக்குறீங்களே?''

''என்ன பாப்பா?''

'இதை வுட்டுட்டுப் போறீங்களே?''

நீட்டினாள். அந்தப் பருத்த கறுப்பு பர்ஸ் அவளது பிஞ்சு விரல்களில் விகாரமாய்த் தெரிந்தது.

''நீங்க குனியறச்சே கீழே வுழுந்துருச்சாம். அம்மா பாத்துட்டுச் சொன்னாங்க.''

சிறுமிக்கு ஓடி வந்ததில் மூச்சிரைத்தது.

''நீங்க பஸ்ஸுல ஏறிடுவீங்களோன்னு பயந்து ஓடியாந்தேங்.''

''ஆங்'' - அவனுக்குப் பேச்செழவில்லை.

''பிடிங்கய்யா. தம்பிக்குப் பாலு வாங்கணும். நீங்க தந்த அஞ்சு ரூவாயைக் கூட அம்மாக்கிட்ட இன்னுந் தரல.''

''தாங்க்ஸு பாப்பா.''

''எம்மாம் பணம் - சாக்ரதையா இருங்க.''

சிறு வயதிலேயே சம்பாதிப்பதில் காசு அருமை புரிந்தவள் பெரிய மனுஷ தோரணையில் அறிவுறுத்தினாள்!

''சரி'' புன்னகைத்தான்.

''ஒனக்குக் காசு தரேன் - மிட்டாய் வாங்கிக்கோ'' பர்ஸைத் திறந்தான்.

''ஐயோ, வேணாம். அம்மா திட்டும்'' என்றவள், தோளிலிருந்து நழுவும் சட்டையைத் தூக்கி விட்டுக் கொண்டு பறந்தாள்.

அவனுக்குத் தாங்கவில்லை.

அவன் தாயின் நினைவு வந்தது.

சிறு வயதில் அவன் தவறுகளை, ''டேய், களவாணிப் பயலே... திருட்டு ராஸ்கோலு... செய்வியாலே... செய்வியா?'' என்று விளக்குமாறோடு கூவியபடி அவனைப் பாய்ந்து அடித்துத் திருத்தியதெல்லாம் இன்னும் மறக்கவில்லை.

கர்த்தரின் பத்து கட்டளைகளில் ஒன்றான 'களவு செய்யாதிருப்பாயாக' என்பதை ஞாயிறு வேத வகுப்புகளில் இரைந்து இரைந்து சொன்னது மனத்துள் உறுத்தியது.

அந்த ஏழைத் தாய் பிள்ளைகளுக்குக் கல்வி, சுகவாழ்வு தரக் கூடாவிட்டாலும், ஒழுக்கத்தை, நேர்மையைத் தந்திருக்கிறாள் என்ற நினைப்பில் அவன் கண்களும் மனமும் நிறைந்தன.

வயிறு காய்ந்து, வற்றலாயிருந்த இரு பெண்களுக்கிருந்த நேர்மை தடி ஆண் பிள்ளை தனக்கு ஏன் இல்லாது போனது?

டேவிட் இப்போது நிஜமாகவே குறுகினான். ஆனால் மனம் மெல்ல நிமிர்ந்தது.

'சே... என்ன காரியஞ் செஞ்சு போட்டேன்? பர்ஸுல ஜிப்பாக்காரரு விலாசம் கிடக்குது. பெருமாளுபுரந்தானே? அஞ்சாம் நம்பருல ஏறுனா பத்தே நிமிசம். வீட்டுக்குள்ளார பர்ஸ வீசிரலாம். எத்தனைக் காசு? பாவம் பதக்கப் போயிருப்பாரு மனுஷன். என்ன ஐம்பது ரூவா எடுத்துச் செலவழிச்சிருப்பேனா? மறு மாசம் ரூவாயோட ஒரு மன்னாப்புக் கடுதாசி எழுதிப் போட்டுருவோம் - புத்தி கெட்டுலப் போச்சு? திருட்டுக் காசுல பிளுக்கிக்கிட்டு பண்டிகை கொண்டாடிர முடியுமா? கோயிலுக்குள்ளார போயி முழங்காலு போட்டு ஜெபிச்சிர மனசு வருமா? வேணாம்பா வேணாம்.

ஆவேசத்துடன் கால்களை வீசிப் போட்டு நடந்தான்.

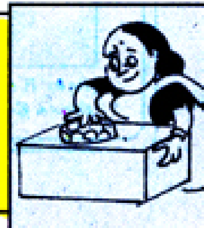
வெயிலுக்கு மேலும் வியர்த்து வழிந்தது.

துணிகள் மேலும் கசங்கி நாறின.

ஆனாலும் உள்ளே மிகச் சுத்தமாக உணர்ந்தான் டேவிட்!

வெயில் காலத்தில் கார, இனிப்புப் பண்டங்கள், பலகாரங்கள் இவைகள் தப்ப வேண்டுமா? கேஸரோல், ஹாட் பாக்ஸ், ஜூஸ் பாக்ஸ் இவற்றில் வைத்து விடுங்கள். எறும்பு பற்றிய கவலையில்லாமல் நிம்மதியாய் இருக்கலாம்.

– கமலா



— ADSTART



* முதல்வரிடம் பாராட்டு...

'அரசாங்கத்தில் இருந்து கிடைக்கும் உதவி, அரசாங்க பொது மருத்துவமனை இப்படி நடத்தப் படும் வகையறாக்கள் என்றாலே பொதுவாக உதட்டைப் பிதுக்குவதுதான் வழக்கம். சமூகநலத்துறை, சமூகநல வாரியம் இவையெல்லாமும் இதே கணக்குதான்' என ஒரு நாள் ஒரு பெண்மணியிடம் உதட்டைப் பிதுக்கியபோது அவர் பொறுமையாகச் சிரித்தார். பிறகு,

''பரவாயில்லை உங்க அபிப்பிராயத்தை மாத்திக் கொள்ள வேண்டாம். ஆனால் நான் சில கிராமங்களுக்கு ஆபீஸ் விஷயமா 'இன்ஸ்பெக்ஷனுக்கு'ப் போக வேண்டியிருக்கு. நீங்க வரமுடியுமா?'' என்றார். ''தாராளமாக'' என்றேன்.

அந்தப் பெண்மணி சமூக நலவாரி யத்தின் தலைவர் திருமதி.நந்தினி இராஜேந்திரன்!

வாரத்திற்கு மூன்று, நான்கு நாட்கள் என தமிழகத்தின் மூலை முடுக்கு கிராமங்களுக்கெல்லாம் அவர் போய்க் கொண்டு இருக்கிறார் என பிறகு சில முறை தொலைபேசியில் பேசியபோது தெரிந்தது. 'சரிதான்' எனத் தூக்கி மூலையில் எண்ணங் களைப் போட முனைந்தபோது அவரே திரும்பவும் போன் செய்தார்.

''நம்ப ப்ரோக்ராம் ஞாபக மிருக்கா?''

''இருக்கே. உங்கள் பிஸி ஷெட் யூல்ஸ் நடுவே யூஷுவலா எல்லாரும் செய்யறா மாதிரி மறந்திருப்பீங் கன்னு நெனச்சேன்.''

''நானும்தான் என் பெண்டாட்டியை அடிக்கிறேன்!''

* விலவராயநல்லூரில் வரவேற்பு...



* ரத்ததானம்...



வழக்கமான சிரிப்பு. செங்கற் பட்டு, மதுராந்தகம், காஞ்சிபுரம் அருகேயுள்ள கிராமங்களுக்குப் போகப் போவதாகக் கூறினார். புறப் பட்டோம். வழி முழுக்க சமூகநல வாரியத்தைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டே வந்தார்.

''அரசாங்கம் அமைத்து நேரடியா மக்களை அடையும் திட்டம் எதுன்னா இப்படிப்பட்ட சமூகநலவாரியத் திட்டங்கள்னுதான் சொல்லணும். அதுவும் குறிப்பாக தமிழகத்தில் பெண்களும், குழந்தைகளும் நிறைய பயனடையறாங்க. 1953ல் நம்முடைய சமூக நல வாரியம் ஆரம்பிச்சிருக் கோம்'' என்றார்.

''என்ன செய்வீங்க. பெண் களுக்கு இலவச வேஷ்டி, சேலை...''

நந்தினி இடைமறித்தார். ''இல்லை, இல்லை நீங்க ரொம்ப சாதாரணமாவே எங்க திட்டங்களைப் பத்தி நினைச்சிருக்கீங்க. ஒரு சின்ன அவுட்-லைன் கொடுக்கறேன் பாருங்க.0 - 5 வயது வரை குழந் தைங்களுக்குக் குழந்தைகள் காப்பகம். படிக்கும் ஆர்வமுள்ள மாணவிகளுக்கு டைப்ரைட்டிங் போன்றவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள உதவித் தொகை, படிக்காமல் விடுபட்டுப் போன இளம் பெண்களுக்கு குறுகிய கால தொழிற் பயிற்சி, தொழில் செய்ய ஆர்வமுள்ள பெண்களுக்குக் கூட்டுறவு முறையில் தொழில் செய்ய உதவித் தொகை, வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு ஹாஸ்டல் கட்ட, முதியோர் இல்லம் பேணுவதற்கு உதவித் தொகை...''

அயர்ந்து போனேன். ''வாழ்க் கையில் எல்லா நிலையிலும் உங்கள் வாரியம் புகுந்திருக்கிறதே...''

''ஆமாம். இப்பவாச்சும் கொஞ் சம் சீரியஸா நான் சொல்றதைக் கேக் கறீங்களா...? இதை எல்லாத்தையும் நாங்க நேரடியாக யாருக்கும் கொடுக் கிறது இல்லை. தமிழ்நாட்டில் நிறைய மகளிர் சங்கங்கள் சமூகசேவை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். அவர்களின் மூலமாக அல்லது அவர்கள் சிபாரிசு செய்யும் நபர்களுக்கு இந்த உதவி களைத் தருகிறோம். இன்ஸ்டிடியூட், ஹாஸ்டல், முதியோர் இல்லம் போன் றவற்றை நடத்தும் மகளிர் சங்கங்களுக் கும் உதவி செய்கிறோம். அவர்கள் நாங்கள் உதவித் தொகை தருவதைச் சரியாகச் செய்கிறார்களா எனப் பார்க் கவும் எங்களுடைய 'வெல் ஃபேர்' ஆபீசர்கள் அடிக்கடி சென்று கண்கா ணிப்பார்கள். அப்படி ஒரு இன்ஸ் பெக்ஷனுக்குத்தான் நாம் இப்போது போய்க் கொண்டு இருக்கிறோம்...''

நந்தினி விரிவாகச் சொல்லி முடிப்பதற்குள் மதுராந்தகத்திலிருந்து எட்டு கிலோ மீட்டர் உள்ளே தள்ளியுள்ள வில்வராய நல்லூர் வந்து விட்டது. 'துரைசாமி பெருநோக்கு சமூகக் கல்வி மன்றம்' தலைவர் கிருஷ்ணமூர்த்தி நம்மை வரவேற்கிறார். 'பெண்கள் விழிப்புணர்ச்சி முகாம்' அப்போது நடந்து கொண்டு இருந்தது.

செய்யூரிலிருந்து வந்திருக்கும் காவேரி ஆர்வத்தோடு பேசினாள். ''உப்பளத்தில் உப்பு அள்ற வேலை தான் எங்களோடது. ஆனா சார் எங்க அம்மா அப்பாட்ட சொல்லி கூட்டிக்கிட்டு வந்தார். இங்க எழுத படிக்க தெரிஞ்சதோட தையலும், அச்சு கோக்கறதும் கத்துகிட்டேன். என்னைய மாதிரி இங்க நிறைய பெண்கள் இருக்காங்க. அவங்களோட பேசறப்போ எவ்வளவோ விஷயங்கள் தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்...''

இதுதான் விழிப்புணர்வு முகாமின் நோக்கம். திருமதி. நந்தினி பெருமிதத்தோடு நம்மைப் பார்த்தார். நிறைய பெண்கள் கிராமீய மணம் கலையாமல் அதே சமயம் எத்தனையோ உலக நடப்புகளை அறிந்த விழிப்புடன், கையில் தொழில் இருக்கிறது என்ற தைரியத்துடன்... முழுமையாக பெண்களே பங்கேற்கும் அச்சகம்...தையல் பயிற்சிப் பள்ளி... மழலைக் குரல் ஒலிக்கும் குழந்தைகள் காப்பகம்... இங்கே பல புதுமைப் பெண்கள் பிறந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்று கிளம்பினோம். அதுவும் பஸ் வராத கிராமம்! போக்குவரத்து மிகவும் கடினம். மண்பாதை. பாதை இருபுறமும் வறண்ட முட்புதர். அத்தனை கஷ்டங்கள் இருந்தாலும் இந்தக் கிராமத்திலும் சுற்றிலும் உள்ள கிராமங்களில் இருந்து வந்து பயனடைகிறார்கள்.

''இது கிராமங்கள் உயிர் பெறும் கதை. ஆனால் வாழ்க்கை அத்தனை இனிமையாக இருப்பதில்லையே...'' என்றார் நந்தினி.

''என்ன புதிர் போடுகிறீர்கள் திடீர்னு?''

''ஆமாம். வாழ்க்கையே ஒரு புதிர்தானே. மக்கள் குறிப்பாக ஏழ்மை நிலையில் இருக்கும் பெண்கள் தைரியத்தோடும், தன்னம்பிக்கையோடும் வாழணும்னுதானே இதெல்லாம் செய்றோம். ஆனா திருமணம்னு வந்த பிறகு ஏகப்பட்ட சிக்கல். அதுக்குத்தான் குடும்ப நல ஆலோசனை மையங்களை நிறைய இடங்களில் ஆரம்பிக்க உதவி இருக்கிறோம்...'' என்றவர் மாமண்டூரில் 'சாம்' நிறுவனம் நல வாரியத்தின் உதவியுடன் நடத்தும் குடும்ப நல ஆலோசனை மையத்திற்கு அழைத்துச் சென்றார். ஃபாதர் மார்டின் எங்களை அன்போடு வரவேற்றார்.

சமூகநல வாரியம் உதவியால் நடத்தப்படும் குடும்பநல ஆலோசனை மையங்களுக்கு முழுநேர இரண்டு மனோதத்துவ இயல் படித்த பட்டதாரிகள் நியமிக்கப்படுகிறார்கள். அலுவலகம் நடத்த தேவையான மற்ற உதவிகளும் செய்யப்படுகின்றன. அப்படி நியமிக்கப்பட்டவர்களில் ஒருவரான ஜார்ஜினா பொரிந்து தள்ளுகிறார்.

''நாங்கள் இங்குள்ள நூறு கிராமங்களில் பணியாற்றுகிறோம். இப்போதுதான் எங்களை மெதுவாக ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒருமுறை ஒரு

* குடும்ப ஆலோசனை மையம்...



உயர் வரிசைகளிலே!

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடைத்துணிகள் அவர்களது எதிர்காலம் போலவே ஒளிமிகுந்தவை.

ஒயிலான உமது சின்னஞ்சிறு ''நிபுணர்களுக்கு'' மிகச்சிறந்ததே தேவை. எனவே, முன்னைவிடச்சிறந்த பள்ளிச்சீருடைத் துணிவகைகளைத் தருகிறது பாம்பே டையிங்.

- பாலியெஸ்டர் ப்ளெண்டெட் - சுருக்கம் விழாது. குறைந்த பட்ச இஸ்திரியே போதும்.
- நீடிப்பவை - நீடித்துழைக்கும், நிறம் மங்காது
- கடுமையான நிலத்திற்கு மென்மையாக, வசதியாக இருக்கும்.
- எளிதில் துவைக்கலாம்.

உங்களுக்குத் தேவையான அதே நிறத்தில் கிடைக்கும்

பாம்பே டையிங் பள்ளிச் சீருடை
அணிவரிசைக்கு உட்பட்டவை:

துணிகள்

தூய பருத்தி மற்றும் பாலியெஸ்டர்
ப்ளெண்டுகளில்
சூட்டிங்ஸ் மற்றும் ஷர்ட்டிங்ஸ்

ரெடிமேட்கள்

ரெடிமேட் பள்ளிச் சீருடை ஷர்ட்ஸ் மற்றும்
டிரௌஸர்ஸ், டைஸ், ஸாக்ஸ் மற்றும்
பள்ளி பைகள்

பாம்பே டையிங் 

ஸ்தாபிதம் 1879

SEASONS/BD/154/TAM



இப்படி ஒரு அமைதியான மாற்றம் கிராமங்களில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது! கிராமப் பெண்கள் தங்கள் விடியலுக்காக குடும்பநல ஆலோசனை மையங்களை அணுகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். தமிழ்நாடு முழுக்க மாவட்டம்தோறும் இந்த ஆலோசனை மையங்கள் இலவசமாக இயங்கி வருகின்றன. இவர்கள் ஜீவானாம்சம், தொழில் உதவி பெறவும் உதவி செய்கிறார்கள். ஏழை அப்பாவிப் பெண்கள் ஏதேனும் கொடுமைக்கு ஆளானால் முறையாகக் காவல்துறையையோ, வழக்கு மன்றத்தையோ அணுகி பரிகாரம் தேடவும் உதவுகிறார்கள்.

குடும்ப ஆலோசனை மையத்தில் தமிழகம் முழுக்க பணிபுரியும் பெரும்பாலானவர்கள் துடிப்பான இளைய சமுதாயத்தினர். அனுபவம் மிக்க சமூகசேவகர்களும் இவர்களுடன் இணைந்து பணிபுரிகிறார்கள். ஏழை அப்பாவிகள் கொடுமைகளை அனுபவிக்கும்போது அவர்களுக்கு எப்பாடுபட்டேனும் உதவி செய்ய துடிப்பதை இந்த இளைய சமுதாயத்திடம் காண முடிந்தது. இவர்களை அரசாங்க அளவில் இன்னும்கூட ஊக்குவித்து குடும்ப ஆலோசனை மையம், காவல்துறை, நீதிமன்றம், சட்ட உதவிக் குழு நான்கையும் முறையாக இணைத்துப் பணியாற்றினால் இன்னும் கூட அற்புதமாக இருக்கும்.

அடுத்து நாங்கள் சென்றது காஞ்சியைத் தாண்டியுள்ள தாமல் என்ற கிராமம். சமூகநல வாரியத்தின் உதவியோடு கறவை மாடுகள் வாங்கி தங்கள் வீடுகளில் பால் கறந்து விற்று வாங்கிய கடனை அடைத்த பெண்கள், ரெண்டாவது சுற்று உதவிப் பெற்றுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். 'கலா லக்ஷ்மி மகளிர் மன்றத்தில்' இந்த வகையில் கூடியிருந்த பெண்களின் முகங்களில் பெருமிதம்.

பெண்மணி சொன்னதை மறக்கவே முடியாது.

''அம்மா, எம் புருஷன் அடிக்கிறார்னு பஞ்சாயத்துத் தலைவர்ட்ட போனேன். அவரு, என்னா புதுசா சொல்ல வந்துட்டே, நாங்கூடத்தான் எம் பொண்டாட்டிய அடிக்கிறேன்னாரு. உங்க கிட்ட வந்தப்புறம் நீங்க அவர கூப்புட்டு பேசறீங்க. அதுக்குதான் ரொம்ப ஙைங்க வரணும்''னாங்க.

பஞ்சாயத்துத் தலைவரா ஆண்கள் இருந்தா அவர்களால் பெண்களின் அழுகையை புரிஞ்சுக்க முடியலை. அதனால மெதுவா எங்களைப் போன்ற ஃபேமிலி கவுன்சிலிங்குக்கு வர ஆரம்பிச்சிருக்காங்க. அது தவிரவும் சைகலாஜிகலா நாங்க பேசி அவர்களுக்குப் புரிய வைக்கிறோம். சயின்டிஃபிக்கான எங்களுடைய அணுகு முறை அவங்களுக்குப் பிடிச்சிருக்கு...''

''இது வரைக்கும் எத்தனை கேஸில் ஜெயிச்சிருப்பீங்க...?''

''இது கோர்ட் இல்லையே. அதனால ஜெயிக்கிறது பெரிசில்லை. மனசு ஒத்துப் போய் நாங்க சேர்ந்து வாழறோம்னு போன தம்பதிகள் தொடர்ந்து நல்லா இருக்காங்களான்னு கண்காணிக்கிறோம். சிலரை கன்வின்ஸ் பண்ண முடிவதில்லை. அப்படிப்பட்ட கேஸ்களில் சட்டப்படி பிரியவும், தொடர்ந்து நல்ல வாழ்க்கை அமையவும் நாங்கள் பாடுபடுகிறோம்...''

"இந்த ஊர் மானம் பாத்த பூமி. எங்களுக்குன்னு நிலம் கிடையாது. கூலிக்குத்தான் போவோம். அப்பத்தான் அம்மா வந்து சொன்னாங்க மாடு வாங்க கடன் கொடுக்கறாங்கன்னு. ஒன்னு வாங்கி கொடுத்தாங்க. வட்டி யில்லாம மகராசி கொடுத்தாங்க. வாங்கின கடன அடைச்சிடணும் இல்லே? அவங்க சொன்னதுக்கு முன்னாடியே அடச்சுட்டோம். இப்ப ரெண்டு மாடு வாங்க பணம் வந்திருக்குன்னாங்க. நாங்களும் காதுல மூக்குல நகை போட்டுக் கணும் இல்லே?"

அந்த வயதான பெண்மணி ஆர்வத்தோடு பேசினார். குழந்தை, குட்டியுடன் கூடியிருந்த பெண்மணிகள் முகங்களில் சிரிப்பு. எல்லோருக்கும் மாதம் நல்ல பணம் கிடைக்கிறதாம். சேமிக்கிறார்களாம். ஒருவேளை கூழுக்கே முடியாமல் இருந்தவர்கள் வயிறார சாப்பிடுகிறார்கள்.

"இதெப்படி மிஸஸ் நந்தினி? அரசாங்க திட்டம் இவ்வளவு தூரம் ஏழைகளுக்குப் போகிறதா?" திரும்பும்போது ஆச்சரியமாகக் கேட்டேன்.

"அதாவது, அப்படித்தான் இருக்கும்னு ஒருத்தர் சொன்னா அப்படியே எல்லோரும் நினைச்சிக்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் நடப்பது வேறு. எத்தனையோ ஆக்கப்பூர்வமான அமைதியான மாற்றங்களை இப்படி சமூகநல வாரியம் செய்து

* குழந்தைகள் காப்பகத்தில்...



கொண்டு இருக்கிறது. நான் உங்களுக்கு சில உதாரணங்களைத் தான் காட்டினேன். கான்டீன் வைத்து நடத்த, சிறு தொழில் ஆரம்பிக்க என எவ்வளவோ ஸ்கீம்ஸ் எங்களிடம் இருக்கிறது" என்றார்.

"சமூகநல வாரியத் தற்போ தைய சேர்மனான உங்களுக்கு இப்படி முழு ஈடுபாட்டோடு நடத்த யார் ஊக்கம் கொடுக் கிறார்கள்?"

"முதல்வர்தான்..."

"ம்...?"

"சந்தேகமே இல்லாமல் நம்முடைய தமிழக முதல்வர்தான் காரணம். ஒரு சமூகசேவகியாக மட்டுமே இருந்த என்னை அடையாளம் கண்டு கொண்டு எனக்கு இந்தப் பதவியைக் கொடுத்து இருக்கிறார்கள். மத்திய அரசு தரும் நலத்திட்டங்கள்தான் என்றாலும் அது அமல்படுத்தப் படுவது தமிழகத்தில்தானே. அதனால் அது முழுமையாகச் செயல்பட முதல்வர் எவ்வளவோ ஊக்கம் தருகிறார். என்னைப் பார்க்கும் போதெல்லாம் பணி சம்பந்தப்பட்ட விவரங்களை ஆர்வத்தோடு கேட்பார். சமீபத்தில் மார்ச் 9- அன்று நடந்த மகளிர் தின விழாவிலும் என்னை வாழ்த்தி 'ஷீல்டு' கொடுத்தார்கள். அவர்கள் தரும் ஊக்கத்தினால்தான் என்னால் இவ்வளவு ஆர்வமாகப் பணியாற்ற முடிகிறது" என்றார் சமூகநல வாரியத்தின் தலைவி நந்தினி இராஜேந்திரன்.

எதுவுமே மேலோட்டமாகப் பார்த்து இது இப்படித்தான் என நாமே முடிவு செய்து கொள்வது சரியில்லை தான். ஆங்காங்கே பயனுள்ள வகையில் நற்பணி களும் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது என்பதற்குச் சமூகநல வாரியம் ஒரு உதாரணமாகத் திகழ்கிறது.

- மஞ்சுளாரமேஷ்

படங்கள்: ராஜு

பலவித ஜூஸ் வகைகள்

வர இருப்பது கோடைக் காலம். அதில் அதிகம் செலவாவது ஜூஸ் வகைகளே. மிக எளிமையான முறையில் வாசகிகளுக்கு எளிதில் புரியும் வண்ணம் கீழே அட்டவணை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. செய்முறை ஏறக்குறைய ஒரே மாதிரி இருப்பதால் தேவையான சாமான்கள் அட்டவணையிலும், செய்முறை கீழேயும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த எளிய முறையைப் பயன்படுத்தி சீசனுக்குத் தகுந்தவாறு ஜூஸ் தயார் செய்து குடும்பத்துடன் சுவைத்து மகிழலாம்!

தேவையான பொருட்கள்	மாம்பழ டிலைட்	ஆரஞ்சு ஸ்குவாஷ்	க்ரேப் ஜூஸ்	லெமன் - பார்லி க்ரஷ்	பைனாப்பிள் ஸ்குவாஷ்	ப்ரூட் பஞ்ச்
பழக்கூழ்	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்
சர்க்கரை	1600 கிராம்	1600 கிராம்	2 கிலோ	2 கிலோ	1700 கிராம்	2 கிலோ
தண்ணீர்	1400 மி.லி.	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்	1400 மி.லி.	1 லிட்டர்	1 லிட்டர்
எசன்ஸ்	-	ஆரஞ்சு எசன்ஸ் 4 டீஸ்பூன்	டேலோவின் எசன்ஸ் 4 டீஸ்பூன்	லெமன் எசன்ஸ் 2 டீஸ்பூன்	பைனாப்பிள் எசன்ஸ் 2 டீஸ்பூன்	பலவகை பழ எசன்ஸ் 2 டீஸ்பூன்
கலர்	லெமன் எல்லோ	ஆரஞ்ச்	ராஸ்பெரி ரெட்	லெமன் எல்லோ	லெமன் எல்லோ	ராஸ்பெரி ரெட்
சிட்ரிக் ஆசிட்	4 டீஸ்பூன்	4 டீஸ்பூன்	4 டீஸ்பூன்	-	$1\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்	2 டீஸ்பூன்
K. M. S.	1 டீஸ்பூன்	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்	-	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்	1 டீஸ்பூன்	-
சோடியம் பென்சோவேட்	-	-	1 டீஸ்பூன்	-	-	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்
				ப்யூரிடி பார்லி பவுடர் - 2 டீஸ்பூன்		

1 லிட்டர் ஜூஸ் எடுக்கத் தேவையான பழங்களின் அளவுகள் :

கறுப்பு திராட்சை (1 லிட்டர் ஜூஸுக்கு) - $1\frac{1}{4}$ கிலோ,
சாத்துக்குடி (,,) - $1\frac{1}{2}$ டஜன்,
மாம்பழம் (,,) - 2 கிலோ,
எலுமிச்சம்பழம் (பெரியது) (,,) - 5 டஜன்,
பைனாப்பிள் (,,) - 2 கிலோ,
ப்ரூட் பஞ்ச் செய்ய (,,) - கமலா ஆரஞ்ச் - 2; எலுமிச்சம்பழம் - 6; கறுப்பு திராட்சை - $\frac{1}{4}$ கிலோ; இஞ்சி - 50 கிராம்; சாத்துக்குடி - 6; பைனாப்பிள் - $\frac{1}{2}$ பழம்.

பொதுவான செய்முறை :

எல்லா ஜூஸ்களுக்கும் பழக்கூழ் தயார் செய்ய, அன்னாசி, மாம்பழம், தோல் நீக்கிச் சிறிய துண்டுகளாக்கி வேக விட்டு மிக்ஸியில் அரைக்கவும். கறுப்பு திராட்சையை அப்படியே வேகவிட்டு, சிறிது தண்ணீருடன் அரைக்கவும். (கொட்டைகள் அடிபடாமல்). எலுமிச்சம்பழம், சாத்துக்குடி போன்றவற்றை ஜூஸாகப் பிழிந்து கொள்ளவும். கொடுக்கப்பட்டுள்ள அளவுப்படி, சர்க்கரையும், தண்ணீரும் சேர்த்துக் கொதி வந்தவுடன், அழுக்கை அகற்றி, சிட்ரிக் அமிலம் கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் சேர்த்து துணியில் வடிகட்டவும். ஆற விடவும். பாகில் கலர், எசன்ஸ், K. M. S. கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் சிறிது வெந்நீரில் கரைத்துச் சேர்க்கவும். சோடியம் பென்சோனேட்டை வெந்நீரில் கரைத்துக் கடைசியாகக் கலக்கவும். இதற்குமுன் ஜூஸையும் (பழக்கூழ்), பாகையும் நன்கு கலந்து ஆறவிட்டுச் சுத்தமான பாட்டில்களில் நிரப்பவும்.

மிகப் புளிப்பான பழமாக இருந்தால் சிட்ரிக் அமிலத்தின் அளவைக் குறைக்கவும்.

லெமன் பார்லி க்ரஷ்ஷில் கவனிக்க வேண்டியது :

செய்முறை மேற்கூறிய படிதான். லெமன் ஜூஸும், சர்க்கரைப் பாகும் கலக்குமுன்னர், பார்லி பவுடரைக் கொண்டு கஞ்சி தயார் செய்து வடிகட்டி ஜூஸ் கலவையுடன் கலக்கவும்.

ஃப்ரூட் பஞ்ச் :

எல்லாப் பழங்களையும் அதனதன் தன்மைக்கேற்றவாறு ஜூஸாக எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியைத் தோல் நீக்கிச் சாறு எடுக்கவும். எலுமிச்சை ஜூஸ் தவிர மற்றவற்றைக் கலந்து அளந்து கொண்டு மேலே குறிப்பிட்ட செய்முறைப்படி செய்து கடைசியாக எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்க்கவும்.

– சுதா ஆத்மராஜ்

தயாரிப்பாளருக்கு யோசனை

"இருங்கோ! வளையல் மட்டும் போட்டுண்டா ஆச்சு!" என்று என் மனைவியும் மகளும் கூறி அரை மணிநேரம் ஆகிவிட்டது. வெளியே வருவார்கள் என்று தோன்றவில்லை. பொறுமையிழந்த நான் உள்ளே எட்டிப் பார்த்தேன். இரண்டு பெட்டிகள் நிறைய வளையல்களை வைத்துக் கொண்டு பொறுக்கிக் கொண்டு இருந்தார்கள். "ஏன் இப்படி ஒவ்வொரு தடவையும் பொறுக்கறீங்க? தனித்தனியாப் பிரிச்சு வைச்சுக்கக் கூடாதா?" என்றேன். "அதெப்படி முடியும்?" என்றனர் கோரஸாக.

இதைப் பற்றியே யோசித்துக் கொண்டிருந்த எனக்குத் திடீரென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது. ஏன் ஜூவல் பாக்ஸ் தயாரிப்பவர்கள் இதுபோன்று ஃபேன்ஸியாக ஒரு நகைப்பெட்டி தயாரிக்கக் கூடாது? அஞ்சறைப் பெட்டி மாதிரியே டஜன் டஜனாகப் பல நிறுக வளையல்களை ஒரே இடத்தில் வைக்கலாம். மேலே ஒரு ட்ரே இருந்தால் க்ளிப், ஸ்லைடு போன்றவைகளைப் போடலாம். அழகான மூடி போடலாம். இதைத் தயாரிப்பவர்களுக்கு நல்ல மார்க்கெட்டும் கிடைக்கும்! யாராவது முன்வந்தால் எனக்கும் ஒரு பெட்டி இனாமாக அனுப்புங்கள் இந்த யோசனையைச் சொன்னதற்கு!



பெட்டியின் அளவு :

ஆழம் – $3\frac{1}{2}$''
நீளம் – $2\frac{1}{2}$'' முதல் $2\frac{3}{4}$'' வரை;
அகலம் $1\frac{1}{4}$''
என்று இருக்கவேண்டும்.

அனுப்பியவர் : எஸ். ரேணுகா

செப்பத் தாணையாவது அவசியமா?

சிறந்த பெண் எழுத்தாளருக்கான திருமலாம்பா விருது பெற பெங்களூர் வந்திருந்த ராஜம் கிருஷ்ணனைச் சந்தித் தோம்.

ராஜம் கிருஷ்ணன் 45 வருடங்களாக இலக்கியப் பயணத்தில் வழி நடப்பவர். அவருடைய சிறப்பு எதுவென்றால் அவர் தம் நாவல்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளும் கனம். தேசிய, சமுதாய, அரசியல் பின்னணிகளில், மண்வளத்தோடு, வாழ்வியல் பின்னலில் இவருடைய கதைகள் அமைகின்றன. அதற்காக இவர் எடுத்துக் கொள்ளும் சிரமங்கள் நிறைய. எந்தச் சூழ்நிலையில் கதை நடக்கிறதோ, அங்கேயே சென்று வாழ்ந்து எழுதுகிறார்.

இன்று இந்த வயதிலும்(68) மலிவமான கதைகள், நாவல்கள் படைத்து பெண் கௌரவத்தையும் சமூகக் கலாச்சாரத்தையும் அழிக்கிற வேலையை அடுத் தடுத்துச் செய்து வரும் போலி இலக்கிய கர்த்தாக்களைச் சாடுகிற இயக்கத்தில் முதல் உறுப்பினராக இருக்கிறார்.

கேள்வி: ''நிறைய விருதுகள் பெற்ற தங்களுக்குத் 'திருமலாம்பா' விருதும் ரொம்ப விசேஷம்தானே? ஏனெனில் மாநிலம் விட்டு மாநிலம் கிடைத்த மரியாதை. கன்னட அமைப்பு கொடுத்தது. எனவே தங்கள் மனநிலையைச் சொல்ல முடியுமா?''

பதில்: ''ஆம்... திருமலாம்பா விருது பெண் எழுத்தாளர்க்கென்றே ஏற்பட்டது. மொழியைப் பாராமல் கொடுக்கப்படுகிறது. விழா மிகவும் அற்புதமாய் நடத்தப் பட்டது. அத்தனையும் நடத்திய சி.என். மங்களா மேடையில் கண்ணில் படக் கூட இல்லை. அத்தனை அடக்கம்.''

கேள்வி: ''இளைய தலைமுறைக்கு எழுத்தாளர் என்ற முறையில் என்ன சொல்ல விரும்புகிறீர்கள்?''

பதில்: ''நான் எவ்வளவோ சொல்லித் தான் வருகிறேன். பேசுகிற எழுதுகிற சந்தர்ப்பங்களில் திரும்பத் திரும்பச் சொல்கிறேன். குழந்தைகளின் ஆரம்பக் கல்வியில் தாய்மொழி மீடியம் ஆக வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அடுத்த தலை முறையில் தமிழ் எழுத்தாளர்களே இல்லாமல் போய்



விட்டால் ஆச்சர்யம் இல்லை. சிந்தித்தால் தானே எழுத்து வரும்? குழந்தை சிந்திக்க ஆரம்பிக்கும் இரண்டாவது வயதிலேயே நாம் தான் ஆங்கிலக் கல்வி கொடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறோமே! குழந்தை தாய் மொழியில் சிந்தித்துத் தன்னை அதே மொழியில் வெளிப்படுத்திக் கொள்ள ஆரம்பித்த பின்னரே வேற்று மொழிக் கல்வி தரப்பட வேண்டும். 'எடுத்த எடுப்பில் ஆங்கிலக் கல்வி தந்தால் எழுத்தாளன் எங்கிருந்து பிறப்பான்?'

கேள்வி: ''நேரடியாக ஆங்கிலத்தில் எழுத ஆரம்பிக்க மாட்டானா? R.K. நாராயணன் போல் ஆங்கில எழுத்தாளர்கள் இந்தியப் பின்னணியில் எழுத வாய்ப்பு ஆருமில்லையா?''

பதில்: ''முடியவே முடியாது. தாய் மொழிக் கல்வியின்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதியவரில்லை R.K. நாராயணன் கூட. தாய் மொழியில் வேர் விடாதவன் ஆங்கிலத்திலும் எழுத்தாளனாக முடியாது.''

கேள்வி: ''இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் பெண்கள் நிலை பற்றி''

பதில்: ''என்ன முன்னேற்றம் வந்திருக்கிறது? உங்கள் பத்திரிகைகள், சினிமாக்கள், விளம்பரங்கள், டிவி முதலிய மீடியங்கள் எதிலுமே பெண் நலத்துக்கான நோக்கமில்லை. நான் சொன்னால் என்னை முத்திரை குத்துகிறார்கள்.

எல்லா இடத்திலும் ஏன் பெண் தலையிலேயே கல்லைப் போடுகிறார்கள்? எல்லாவற்றுக்கும் அவளா கிடைத்தாள்? சுமக்க, கலைக்க, வேதனைப்பட? சம்பிரதாயங்கள் நிறைய வைத்துக் கொள்கிறீர்கள். தாராளமாய் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் அவை பெண்ணின் செலவில் வேண்டாமே! (Not at the cost of women) செப்புத் தாலி போட்டுக் கொள்ளுங்கள் திருடர் பயமிருந்தால் என்கிறார்கள். அதுவாவது ஒன்று தொங்கியாக வேண்டுமா? இல்லாவிட்டால் என்ன? கல்யாணம் செய்கிறீர்கள், மந்திரங்கள் புரியாமல். ஒரு அர்த்தம் புரிகிற சுலபமான சடங்கு கண்டு பிடிக்கக் கூடாதா? எல்லாரும் ஒப்புக் கொள்வது போல. கூறைப் புடவை கூட இரண்டாயிரம் ரூபாய்க்கு ஏன்? தினப்படி புடவை கூட கட்டிக் கொள்வதில்லை கல்யாணப் பெண். சூரிதார்தான். ஏன் வீண் செலவு? இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் என்ன மேம்பாடு தந்து விட்டீர்கள்? வண்டி வண்டியாக அநியாயங்கள் தாம் இன்னும் இழைக்கப்படுகின்றன. நீதி நூல்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் பெண்களுக்கு ஓர வஞ்சனை. எப்படியெல்லாம் கப்சிப்பென்று அடங்கிப் போக வேண்டுமென்று உபதேசம் செய்கின்றன.

போகட்டும். இப்போதைய மதத் தலைவர்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். யாராவது பெண்களுக்கு ஆதரவாக ஆண்களை வழிப்படுத்துகிற நல்ல காரியத்தைச் செய்கிறார்களா?''

கேள்வி: ''பெண்ணுக்கு என்ன வேண்டும் இப்போது?''

பதில்: ''கல்வி, அதன் பயனாக எழுச்சி, விழிப்புணர்ச்சி. பின் தன் காலில் தான் நிற்கும் தைரியம், பொருளாதார சுதந்திரம்.''

கேள்வி: ''பொருளாதார சுதந்திரத்தை துர் உபயோகம் செய்பவர்களிருப்பதாகப் பரவலான கருத்து. உடைத்துச் சொல்ல வேண்டுமானால் அடிமட்ட வர்க்கத்துப் பெண்களுக்குப் பொருளாதார சுதந்திரம் எப்போதும் இருந்து வருகிறது. அதன் காரணமாகவே அவர்கள் ஒழுக்க மீறல் களைப் பற்றிக் கவலையே படுவதில்லை என்று நம்பப் படுகிறது. அதே நிலை இப்போது மத்திய வர்க்கத்திலும் வந்து விட்டதாகத் தோன்றவில்லையா?''

பதில்: உங்கள் கேள்வி புரியவில்லை''

கேள்வி: ''அடிமட்ட வர்க்கத்துப் பெண்களுக்குக் கை உழைத்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்ற நிலை. புருஷனை வயிற்றுச் சோற்றுக்கு அண்ட வேண்டுவதில்லை. அதனால்தானோ என்னவோ, தாம்பத்திய முறிவும் மறு திருமண உறவும் வெகு இயல்பு. தொடர்ந்து சீரழிவும் தவிர்க்கப் பட முடியாத சங்கிலி. மத்திய வர்க்கத்துப் பெண்கள் போன நூற்றாண்டு வரை தந்தை, கணவன், மகன் பாதுகாப்பில் இருந்தவர்கள். இப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பிழைப்பு என்று வெளியே வந்து பொருளாதார சுதந்திரம் பெற்றிருக்கிறார்கள். கூடவே நிறைய மணமுறிவுகள், மறுமண முறிவுகள், தாம்பத்தியம் விடுத்த உறவுகள் அதிகம் கண்ணில் படுகின்றன. காரணம் பொருளாதார சுதந்திரமா?''

பதில்: ''நிச்சயம் கிடையாது. நீங்கள் கேட்பது நன்றாகவே புரிகிறது. முனியம்மா வீட்டு வேலை செய்கிறாள். காளி ரிக்ஷா ஓட்டுகிறான். குப்பத்தில் வீடு. நிறைய பிள்ளைகள். குடிகாரன் ஸ்திரீ லோலன் காளியோடு ஒத்து வரவில்லை. முனியம்மா பிரிகிறாள். பத்து நாள் பார்த்தாள். சாமி கிடைத்தான். அவனும் சரியில்லை. தினம் அடிதடி. பிள்ளைகளுடனும் முனியம்மாவுக்கு நல்ல இணக்கமில்லை. மேலும் சீரழிவு. நரகம்.

இது பொருளாதார சுதந்திரம் தந்த நரகமில்லை. முனியம்மாவின் கல்வியறிவின்மை, பற்றாக் குறை,அழுகல் சூழ்நிலை, தன்னை எல்லோரும் துர் உபயோகம் பண்ணிக் கொள்ளும்படி விட்டுக்

C.N. மங்களா ஆரம்பித்த 'ஷாஷ்வதி' அமைப்பு பற்றி...

மொழி தாண்டி, மாநிலம் தாண்டி, 'ஆகா நீ பெண்ணா! பெண்ணாயிருந்து, பெண்ணைப் பற்றிச் சிந்தித்து இவ்வளவு செய்தாயா? ரொம்ப சிலாக்கியம், இதோ பரிசு' என்று வலிந்து வழங்குகிற 'ஷாஷ்வதி' அமைப்பைப் புகழ வேண்டுமானால் வாய் வலிக்கும்.

சி.என். மங்களா ஒரு கல்லூரி முதல்வர். சில வருடங்களுக்கு முன் அவர் ஒரு அறக்கட்டளையின் சார்பில் கன்னடப் பெண் எழுத்தாளர்கள் பற்றிய தொகுப்பு செய்ய எண்ணினார். அந்தச் சமயத்தில் நம்முடைய வை.மு. கோதை நாயகியைப் போன்ற கன்னடப் பெண் முன்னோடி ஒருவர் பற்றிய தகவல்கள் திரட்டப் பட்டன. அவர் உயிரோடிருக்கும் போதே அவர் இல்லை என்ற தவறான தகவலின் பேரில் சி.என். மங்களா அவர்கள் மேடைகளில் பேசி விட்டார். பின்னால் திருமலாம்பா உயிருடனிருக்கும் விவரம் தெரிந்து மங்களா வேதனைப் பட்டார். கன்னட முதல் பெண் எழுத்தாளர் பதிப்பாளரின் நிலை இதுவானால் 'இருட்டடிப்பு' மிகுந்த உலகில் 'சாதனையாளர் பெண் வரிசை' கௌரவம் இழந்து வருவது உறுதி. அதைத் தவிர்க்க 'ஷாஷ்வதி' அமைப்பில் பெண் எழுத்தாளர்களைக் கௌரவிக்க ஆரம்பித்தார். நாலாயிரம் அரும் பொருட்கள் கொண்ட ஒரு காட்சியகமும் ஆரம்பித்தார். NMKRV கல்லூரியில் பொருட்கள் எல்லாம் பெண்களின் கை வண்ணங்கள். அவர்களுடைய கனவுகளை ஆசைகளை நெய்து காட்டுபவை.

இன்னொரு விஷயம். சமீபத்தில் மறைந்த திருமலாம்பா தமிழ்பேசும் கர்நாடக ஐயங்கார் வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்.

கொடுக்கிற கையாலாகாத் தன்மை. இவற்றால் முனியம்மாவுக்கு நரகம்.

எப்படி இதே நிலை மத்திய வர்க்கத்து ரமாவுக்கு வரும், வந்தது என்று நம்புகிறீர்கள்?

ரமா படித்தவள், சம்பாதிப்பவள். ஏதோ விபத்தில் மணமுறிவு ஏற்பட்டால் மறுவிவாகத்துக்கோ இன்னொரு உறவுக்கோ அவளுடைய படிப்பு ஆயிரம் யோசனை செய்யாதா? முனியம்மாவைப் போல impulse மீது செயல்பட்டு விடுவாளா?

ரமா முனியம்மாவைப்போல இன்னொருத்தியின் புருஷனைத் தொடுப்பாக வைத்துக் கொண்டு தன் குழந்தைகளையும் விரோதித்துக் கொள்ள மாட்டாள். ரொம்பவும் யோசிப்பாள்.

பொருளாதார சுதந்திரத்தையும் ஒழுக்க மீறல்களையும் இணைத்துப் பார்க்க வேண்டியதேயில்லை''

கேள்வி: ''தங்களுடைய சமீபத்திய கோபம் யார் மீது?''

பதில்: ''வேறு யார்? சில போலி பெண்ணியம் அனுதாபிகள் மீதுதான். பெண்ணுக்கு ஆதரவாக எழுதுகிறார்களாம் இந்த இரண்டாம் தர ஆண் எழுத்தாளர்கள்! 'வா வெளியே! தளை முறித்து வெளியே வா! குடும்பம் உன் சிறை! சிறகு விரித்து வா' என்று பசப்பி அறை கூவி அழைக்கிறார்கள். வெளியே வந்தால் குழந்தைகள் என்னாவது என்று கேட்கிறேன் பதில் சொல்லக் காணோம்.

பெண்களை உள்ளே வாழ விடுங்கள். அவர்கள் சுயேச்சை விரும்புவதில்லை. வீட்டின் இதத்தையும் இணக்கத்தையும் தாம் நேசிக்கிறார்கள்.''

பேட்டி : மாலதி



அவசரத்திற்கு, ஊறுகாய் (உப்பு கண்டம்) போட்ட நாரத்தங்காயை நிறைய வரமிளகாய் சேர்த்து அரைத்து, துவையலாக சாதத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடலாம். நிறைய நல்லெண்ணெய் விட்டுச் சாப்பிட 'டப், டப்' என்று சப்புக் கொட்டுவீர்கள்.

- கி. மஞ்சுளா

MAKE YOUR OWN 'SHAKE'



The Shake with the twist

Now real fun and real milk come together in one delicious swirl. And that's the twist. The shake is New Santosa Milkshake powder. Real spray-dried milk packed with calcium, protein and vitamins. In three lip-smacking flavours – strawberry, mango and pista. Whip up with chilled water and crushed ice in a mixer. Pour straight into a tall glass. Schlurp! Now go ahead and have another round!

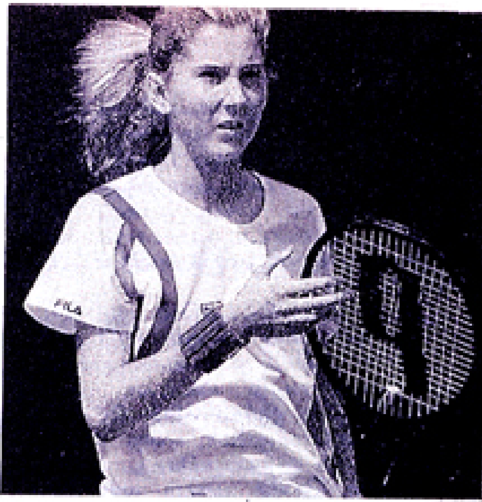


Santosa
MILK SHAKE POWDER

Sold at all Arun Ice Cream parlours in Tamil Nadu.

Ogilvy & Mather 5302

விளையாட்டில் விபரீதம்



கிட்டத்தட்ட ஒரு வருடம் ஆகிவிட்டது.

டென்னிஸ் வீராங்கனை மோனிகா செலஸ் வெற்றியின் விளிம்பைக் கண்ட நிலையில் உற்சாகத்துடன் காணப்படுகிறார். மகிழ்ச்சி பொங்குகிறது. கூடவே வியர்வையும். துடைத்துக் கொள்ளத் துவாலையை எடுக்கிறார்.

பின்புறமாக அவரை நெருங்குகிறான் குவிண்டே பார்ச்சே என்பவன். அவன் கையில் கத்தி. கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் அந்தக் கத்தியை மோனிகாவின் முதுகில் இறக்குகிறான்.

ஆடும்போது மோனிகாவிடமிருந்து பலவித முனகல்களையும் கத்தல்களையும் கேட்டுப் பழகியவர்கள்தான் அங்கு குழுமியிருந்த விளையாட்டு ரசிகர்கள். ஆனால் இம்முறை அவரிடமிருந்து எழுந்த அலறலும், அதற்கான காரணமும் அவர்களைத் திடுக்கிட வைக்கின்றன.



குத்தியவன் ஜெர்மனி நாட்டைச் சேர்ந்தவன். தன் நாட்டு வீராங்கனையான ஸ்டெபிகிராஃப் நம்பர் ஒன் ஆக வர முடியாமல் தடை செய்வது மோனிகாவின் ஆட்டத் திறமை என்பதால் இந்தக் கத்திக் குத்து என்கிறான் அவன்.

தொடர்ந்து பல மாதங்களுக்கு டென்னிஸில் பங்கேற்க முடியாத நிலை மோனிகாவுக்கு. அவருக்கு அடுத்த அதிர்ச்சி காத்திருந்தது. குற்றவாளியை ஜெர்மனி நீதிமன்றம் விடுவித்துவிட்டது. ''மோனிகாவை ஆடவிடாமல் செய்வதுதான் என் நோக்கமே தவிர வேறொன்றுமில்லை. கொலை செய்ய வேண்டுமென்றால் என் பாணியே வேறாக இருந்திருக்கும்'' என்று தெளிவாகவே அவன் கூறினாலும், அவன் மனநிலை சரியில்லாதவன் என்ற வக்கீலின் வாதத்தை ஏற்று அந்த விடுதலை. தேசப்பற்றுக்குக் கிடைத்த பரிசோ என்னவோ!

என்ன போதாத காலமோ சர்வதேசப் புகழ்பெற்ற விளையாட்டு வீராங்கனைகளுக்கு உயிர்க் கண்டம் அவ்வப்போது வந்து கொண்டிருக்கின்றன.

1924 இல் ஒலிம்பிக்கில் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டில் தங்கப் பதக்கம் வாங்கியவர் ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த ஹெர்மா ப்ளாங்க் ஜூடோ. அதற்கடுத்த ஒலிம்பிக்ஸ் பந்தயம் தொடங்கச் சில நிமிடங்களே இருந்த சமயம். அவரது பயிற்சியாளர் எதையோ சுட்டிக்காட்டியபடி கத்தினார். ஹெர்மாவின் பனிச்சறுக்குக் காலணியின் ஒரு பகுதி கத்தியால் வெட்டப்பட்டிருந்தது. அப்படியே கலந்து கொண்டிருந்தால் தோல்வி மட்டுமல்ல, அவரது உயிருக்கே ஆபத்து ஏற்பட்டிருக்கும். பாதுகாப்பான இடத்தில், அவ்வளவு குறுகிய நேரத்தில் இந்தச் சதியை யார் செய்திருப்பார்கள்? அவரது போட்டியாளரான ஸோனே ஜாஹெனியின் மீது சந்தேகம் விழுந்தது. ஆனால் ஆதாரம் கிடைக்காததால் அதை உறுதிப்படுத்த முடியவில்லை.

டொராத்தி ஹமிலா பிரபல தடகள வீராங்கனை. 1976 ஒலிம்பிக்ஸிற்குச் சற்று முன்னர் தெருவில் அவர் பயிற்சிக்காக வேகமாக நடந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது அவரது எதிரியின் பயிற்சியாளர் ஒருவர் கத்தியுடன் அவரைக் கொல்ல வந்ததும்,

டொராத்தி கத்திக் கொண்டே ஓடித் தப்பி யதும் தனிக் கதை.

விளையாட்டு வீராங்கனை ஒருத்தி, திட்டமிட்ட சதியின் காரணமாகப் பெரும் காயம் அடைந்த சம்பவம் ஒன்று சமீபத்தில் அமெரிக்காவைக் கலக்கிக் கொண்டிருக் கிறது. அந்த வீராங்கனையின் கொலை முயற்சிக்கு வித்திட்டது அவரது போட்டி யாளரான மற்றொரு பெண்மணி என்ற வதந்தி சுவாரசியத்தை அதிகப்படுத்தியிருக் கிறது.

நான்ஸி கெரிகன் பனிச்சறுக்கு விளை யாட்டில் பல சாதனைகளைச் செய்தவர். 1992 ஒலிம்பிக்ஸில் வெண்கலப் பதக்கத்தை வென்றவர். 1993 இல் நடந்த அமெரிக்க தேசியப் பனிச்சறுக்குப் போட்டியில் முத லிடத்தைப் பெற்றவர். ஆனால் 1994 இல் நடந்த இந்தப் போட்டியில் அவரால் பங்கு கொள்ள முடியாமல் போய் விட்டது. இதற்குக் காரணம் இந்தப் போட்டி நடக்க ஒரு வாரத்திற்குமுன் தூரத்தில் இருந்து குறி பார்த்து வீசப்பட்ட ஒரு கூரிய உலோகக் கம்பி அவரது முட்டியை வேகமாகத் தாக்கி யதுதான். பெரும் ரத்த வெளியேற்றமும், நரம்பு சேதமும் ஏற்பட்டதால் நான்ஸியால் நேஷனல்ஸ் போட்டியில் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை.

இந்தத் தாக்குதல் நடந்த இரு நாட்களில் போலீஸுக்கு ஒரு பெண் தொலைபேசியில் ஒரு தகவலைத் தெரிவித்தாள். சில மாதங் களுக்கு முன் தான் ஒரு ஒலி நாடாவைக் கேட்டதாகவும், அதில் நான்ஸியை முட மாக்க ஒரு சதித் திட்டத்தைப் பலர் தீட்டி யதைக் கேட்டதாகவும் அந்தப் பெண் கூறி னாள். காவல் துறையினர் புலனாய்வுத் துறையை அணுக, நாடு முழுவதும் நடை பெற்ற புலனாய்வில் சில நாட்களிலேயே குற்றவாளிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டனர்.

இந்தத் தாக்குதலுக்கான அடிப்படை பொறாமை. நான்ஸி போட்டியில் பங் கேற்க முடியாமல் போனதும் இந்த ஆண்டு பனிச்சறுக்குப் போட்டியில் சாம்பியன் பட்டத்தைப் பெற்றவர் டோனியா ஹார் டிங். இவரைச் சுற்றித்தான் சந்தேக வட்டம். டோனியாவின் பாதுகாப்பாளன் எரிக், நான் ஸியைப் போட்டியில் பங்கேற்க முடியா மல் செய்துவிட்டால் டோனியாதான் சாம்பி யன் என்று கருதினான் (நடந்ததும் அது தான்). டெரிக் ஸ்மித், ஸ்டாண்ட் ஆகிய இரு வரை நான்ஸியைத் தாக்குவதற்காக நியமித் தான். டோனியாவின் முன்னாள் கணவ னான ஜெப்பையும் கைது செய்திருக்கிறார் கள். இதற்குக் காரணம் அவனுக்கும் அந்தச் சதித் திட்டத்தில் பங்கு உண்டு என்று ஸ்டாண்ட் குறிப்பிட்டதுதான் (விவாகரத்து பெற்றாலும் ஜெப்புடன் டோனியா சேர்ந்து வாழ்கிறாள்.)

இந்தச் சதித் திட்டத்தில் குறிப்பிட்ட நான்கு ஆண்களின் பங்கும் கிட்டத்தட்ட உறுதியாகி விட்டது. வாக்குமூலங்கள் கூடப் பெறப்பட்டு விட்டன. ஆனால் டோனியாவுக்கு இந்தச் சதித் திட்டத்தில் பங்கு இருந்திருக்குமோ என்ற சந்தேகம் மக்களிடையே எழுந்திருக்கிறது. இதனால் நார்வேயில் சென்ற மாதம் நடைபெற்ற மழைக்கால ஒலிம்பிக்ஸில் சேர அவர் அனுமதிக்கப்படுவாரா என்பது கடைசி வரை கேள்விக்குறியாக இருந்தது. ஆனால் கீழ்மட்ட நீதிமன்றத்தில் ஆதாரம் அழுத்த மாக இல்லை என்ற காரணத்தால் டோனியா விடுவிக்கப்பட்டிருக்கிறார். ஒலிம்பிக்ஸி ஓம் கலந்து கொண்டார். இதற்கிடையில் நான்ஸியின் கால் குணமடைய, அவரும் அந்தப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டார். நான்ஸிக்கு வெள்ளிப் பதக்கம் கிடைத்தது. ஆனால் தங்கத்தைப் பெற்றது டோனியா அல்ல. சீனாவைச் சேர்ந்த ஓர் சென் என்ற பெண்மணி. டோனியாவுக்குக் கிடைத்தது எட்டாவது இடம்.

நார்வேயிலிருந்து அமெரிக்கா திரும்பி யுள்ள டோனியா மீது கடும் விசாரணைகள் மேற்கொள்ளப்படப் போகின்றனவாம்.

விளையாட்டுப் போட்டிகளில் வெற்றி பெறுவதைவிட முக்கியம் பங்கேற்பது என் பார்கள். ஆனால் வெற்றி பெற்றவர்களுக் குக் கிடைக்கும் சர்வதேசப் புகழ், மலைக்க வைக்கும் பணம் (விளையாட்டு அமைப்பா ளர்களால் மட்டுமல்ல, அதைத் தொடர்ந்து பல விளம்பர மாடல்களாக இருக்கப் பல வாய்ப்புகளும் கிடைப்பதால்), இவை சில ரது கண்களை மறைப்பதால் கொலை முயற் சிகள் நடக்கின்றன. ஸ்போர்டிவ் ஸ்பிரிட் எனப்படும் வெற்றி - தோல்வியைச் சமமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம்தான் பாவம் குற்றுயிரும் குலையுயிருமாகக் காட்சி அளிக்கிறது.

– ஜி. எஸ். எஸ்.

வெங்காய தோசை, அடை செய்யும் போது கல்லில் மாவை ஊற்றிப் பிறகு வெங்காயத்தைப் போட்டால், தோசை அல்லது அடையிலிருந்து வெங்காயம் அதிக அளவில் விழுந்து விடுகிறது. எனவே, முதலில் அரிந்த வெங்காயத்தைக் கல்லில் பரவலாகப் போட் டுப் பிறகு மாவை ஊற்றினால், எல்லா இடத்திலும் வெங்காயம் சீராக இருந்து சுவையில் அருமையாக அமையும்.

- ரேவதி



வேர்க்குருவை எதிர்க்க

சருமப் பாதுகாப்பிற்கு
18 மூலிகைகள்!

மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்

முகப்பரு
பொடுகு
கரும்புள்ளி
சொறி
தேமல்







ZEST/MS/115







மதியம் சரியாக 12 மணி.

'படார்...'

மிகப் பெரிய வெடிச் சத்தம்.

இன்றைக்கு எங்கு பார்த்தாலும் வெடிகுண்டும், துப்பாக்கியும், கொள்ளையுமாக இருக்கும் சூழ்நிலையில் தூக்கிவாரிப் போடுகிறது.

"ஐயையோ, இது 'பாம்' மாதிரி இருக்கே!"

"ஆக்கவலா 'பாம்' இல்லை. ஆனா வெடிதான்!"

ரொம்ப கேஷுவலாக பதில் வருகிறது. தொடர்ந்து, "பயப்படாதீங்க. இங்கே தினமும் 12 மணிக்கு வெடி வைப்பாங்க, அதோ தெரியுது பாருங்க... அங்கதான் வெடிவக்கப் பாறை உடைப்பாங்க. இது சட்டப்படி குற்றம்தான். ஆனால் யாரும் கேக்கறதில்லே. எங்கள் வீட்டுக்குள்ளே எல்லாம் வந்து விழும். நிறைய வீடுகள்ள வெடிப்பு ஏற்படுது. என்ன பண்ண? ஒண்ணே ஒண்ணு, மணியைப் பார்க்காம பன்னெண்டுன்னு தெரிஞ்சுக்க ரொம்ப உபயோகமா இருக்கு!"

என்கிறார்கள் சென்னைக்கு அருகிலுள்ள பம்மலில் இருக்கும் ஸ்ரீ சங்கரா நகர் நலவாழ்வுச் சங்கத்தின் தலைவர் திருநாவுக்கரசு துணைத் தலைவர் வெங்கட கிருஷ்ணனும். செயலாளர் மதனகோபாலோ,

ஏன் பூலான்தேவியாக மாறக்கூடாது?

"எங்க வீட்டுப் பெண்களெல்லாம் அதுக்கப்புறம்தான் மதியம் ஒரு தூக்கம் போடப் போவாங்க!" என்கிறார் உற்சாகமாய்.

அவர்கள் வெளியே இப்படி வேடிக்கையாகப் பேசினாலும் மனத்துக்குள் எத்தனை வருத்தப் படுகிறார்கள் என்பதை முகம் காட்டுகிறது. ஸ்ரீ சங்கரா நகரை ஒட்டியிருக்கிறது மலை.

இன்றைய நகர வாழ்க்கையின் நெரிசல் இல்லாத அழகிய நகர். காலை நீட்டினால் தலை இடிக்கும் ஃபிளாட்டுகள் இல்லாத தனித்தனி வீடுகள். இன்னமும் வருகிறவர்களை இன்முகத்துடன் வரவேற்க காலி யிடங்கள். நேசம் மிகுந்த மனிதர்கள். 'எங்கள் நகர், எங்கள் நகர்' எனப் பெருமையோடு அதன் முன்னேற்றத்திற்காகப் பாடுபடும் சங்க உறுப்பினர்கள்.


★ மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில்.....

"இதன் லே-அவுட் அப்பாசாமியுடையது. மற்றவர்களைப் போல அவர் லே-அவுட் போட்டு வித்துட்டு அப்படியே விட்டுடலை. எங்களுடைய சமூக சேவைகளில் பார்த்தீங்கன்னா அவருடைய பங்கு கணிசமாக இருக்கும். ஸ்ரீ சங்கர வித்யாலயா மெட்ரிகுலேஷன் ஸ்கூலுக்கு நிலம் கொடுத்தார். பிறகு கோயிலுக்கு நிலம், போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குக் கணிசமான விலை குறைப்பில் நிலம், எங்கள் சங்கத்திற்கு இலவசமாக நிலம், இப்படி ஒவ்வோர் இடத்திலும் அவருடைய கைங்கர்யம் இருக்கிறது. அதனால்தான் அவருடைய மணிவிழா வந்தபோது நாங்கள் அவருக்கு ஒரு பாராட்டு விழா நடத்தி, 'நகரத் தந்தை'ன்னு பட்டம் கொடுத்தோம். எங்களால் ஆன சிறிய நன்றிக்கடன் அது. ஆனால் அவருடைய தர்ம கைங்கர்யங்கள் மிகப் பெரியது" என்கிறார் வெங்கடகிருஷ்ணன்.

சங்கரா நகரில் உள்ளே நுழைந்தவுடன் வரவேற்கும் கோயிலில் சங்கர விநாயகரும், சுந்தர ஆஞ்சனேயரும் குடிகொண்டு இருக்கிறார்கள். கோயிலில் பணிபுரியும் ரமணியும், கோபாலய்யரும், "இன்னும் துர்க்கை சந்நிதி வரணும், பெருமாள் சந்நிதி வரணும். எல்லாம் அந்த ஆஞ்சனேயர் பார்த்துப்பார்" என்கிறார்கள்.

மாலதி பாலகிருஷ்ணன், நிமிர்ந்து நிற்கும் ஸ்ரீ சங்கர வித்யாலயா மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியின் முதல்வர். நான்கு மாடி ஏறி இறங்குவதற்குள் நமக்கு மூச்சு வாங்குகிறது. அவரோ சிறிதும் சோர்வில்லாமல் உற்சாகமாகச் சுற்றி வந்து கொண்டிருந்தார்.

"எங்கள் பள்ளி மாணவர்களுக்குப் படிப்பு எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு பொதுநலத் தொண்டிலும் ஆர்வம் இருக்க வேண்டுமென நினைக்கிறோம். அப்போதுதான் ஸ்ரீ ஜெயேந்திரர் அருளாசியுடன் நடக்கும் இந்தப் பள்ளிக்குச் சிறப்பு ஏற்படும்" என்கிறார்.

"எங்கள் பள்ளி மாணவர்கள் மிடில் கிளாஸ் குடும்பம். அவர்களுக்கு ஏற்றாற் போல கட்டணம் வைத்திருக்கிறோம். ஆனால், எங்கள் ஸ்டாஃப் படிப்பில் குறை வைப்பதில்லை. நிறைய போட்டிகளில் மாணவர்கள் கலந்து கொண்டு



பரிசுகள் பெறுகிறார்கள்'' என்கிறார் ஆரம்பத்திலிருந்தே இப்பள்ளிக்காகப் பாடுபட்டு வரும் விஸ்வநாதன்.

இவர்கள் நிலத்தில் நிறைய குடி நீர் கிடைப்பதை உணர்ந்து பள்ளியை ஒட்டிய இரண்டு தெருக்களுக்குக் குழாய் வசதி செய்து கொடுத்திருக்கிறார்கள்!

ஜெய ஜெய சங்கர! என்பது போல எங்கே பார்த்தாலும் சங்கரரின் திருநாமம்தான். மருத்துவமனைக்கும் அதே. ஸ்ரீ சங்கரா ஹெல்த் சென்டரில் சீதா சுறுசுறுப்பாகச் சுற்றி வந்து நோயாளிகளைக் கவனிக்கிறார். டாக்டர் தட்சிணாமூர்த்தி, டாக்டர் வெங்கடசுப்ரமணியம் போன்றவர்களின் தன்னலமற்ற சேவையினால் இந்த மருத்துவமனை உயர்ந்து நிற்கிறது.

இங்கே ஓர் அற்புதமான மருத்துவ சேவை இருக்கிறது. 'டெர்மினல் கேர்' என இதைச் சொல்கிறார்கள். புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டுக் கடைசி நிலைக்கு வந்துவிட்ட நோயாளிகளை மருத்துவமனைகளில் இருந்து அனுப்பிவிடுகிறார்கள். வீடுகளிலும் வைத்துக் கொள்ளத் தயங்குவார்கள். இவர்களின் அந்திம நாட்களில் அமைதியுடன் வாழ்வதற்காகவே, 'டெர்மினல் கேர்' வார்டு வைத்திருக்கிறார்கள். அதற்கான சகல வசதிகளையும் அமைத்து வைத்திருக்கிறார்கள். (போன் : 403799, 404799)

''இத்தனை சிறப்பான ஹால்பிடலை மக்கள் வந்து அடைய முடியாதது தான் குறை. ரோடுகள் சரியில்லை. பஸ் இறங்கி கல்லிலும் முள்ளிலும் இவ்வளவு தூரம் நடந்துவர வேண்டும். எத்தனையோ முறை சொல்லிவிட்டோம். ரோடுகள் போடாமலேயே வைத்திருக்கிறார்கள். ஈஸிஜி, எக்ஸ்ரே என எல்லா வசதிகளுடனான இந்த மருத்துவமனை சாலை வசதி இல்லாத ஒரே காரணத்தால் அதிக நோயாளிகள் இல்லாமல் இருக்கிறது. இத்தனைக்கும் நாங்கள் வசூலிப்பது இரண்டு ரூபாயும், ஐந்து ரூபாயும்தான்'' என்கிறார்கள் டாக்டர் தட்சிணாமூர்த்தியும் சீதாவும்.

அப்புறம் உற்சாகமான மகளிர் சந்திப்பு. கல்லூரி மாணவி லலிதாவிற்கு ஒரே கோபம்.

''பெண்களுக்கு இந்தச் சமூகத்தில் பாதுகாப்பே இல்லை. எங்களைப் போன்ற கல்லூரி மாணவிகளை சரளைக்கல் ஏற்றிச் செல்லும் லாரிக்காரன் கேலி செய்வதைக் கேட்கும்



TAMIL NADU PEOPLE'S BENEFIT FUND (PURASAWALKAM) LTD.,

79, Perambur Barracks Road, Purasawalkam, Madras - 600 007.
Central Government Approved (Reg No.18-21907/91). ☎ 5323360

DEPOSIT SCHEME

FIXED DEPOSIT	46 Days	3 Months	6 Months	1 Year	2 Years	3 Years	5 Years
	13%	14%	15%	17%	18%	19%	20%

20% FOR SENIOR CITIZEN SPECIAL SCHEME

for Rs.10,000/- and above 1 year

Your Deposit Doubles in 45 months Triples in 72 months.

CASH CERTIFICATE	Rs.	1 Year	2 Years	3 Years	45 Months	72 Months	90 Months
	1,000 5,000	1,180 5.920	1,430 7,150	1,730 8,650	2,000 10,000	3,000 15,000	4,000 20,000

"TAMIL MAHAL SELVAKALANCHIZAM" SCHEME

CASH CERTIFICATE	Rs.	10 Years	15 Years	18 Years
	1,000 5,000 10,000	6,500 32,500 65,000	16,000 80,000 1,60,000	28,000 1,40,000 2,80,000

"TAMILARASAN PORKUVIYAL" SCHEME

ரூ.7500/- மட்டும் செலுத்தி 15ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.1,25,000 பெறுவீர்.	Rs	15 Years	ரூ.9000/- மட்டும் செலுத்தி 15ம் ஆண்டு முடிவில் ரூ.1,50,000 பெறுவீர்
	7,500 9,000	1,25,000 1,50,000	

"SENTAMIL SELVAKUVIYAL" SCHEME ஒரு முதலீடு செய்து பெரும் பணம் பெறுவீர்.

500/- மட்டும் செலுத்தி 21 ஆண்டு முடிவில் ரூ.35,000/- பெறலாம்	Rs	21 Years	ரூ.250/- மட்டும் செலுத்தி 21 ஆண்டு முடிவில் ரூ.17,500/- பெறலாம்
	500 250	35,000 17,500	

RECURRING DEPOSIT	Rs.	12Months	24 Months	36 Months	48 Months	60 Months
	50 100	660 1,320	1,430 2,860	2,360 4,720	3,600 7,200	5.030 10,060

SAVINGS DEPOSIT INTEREST RATE 10% P.A.

கொடுக்கல் வாங்கல் ரூ.1/- செலுத்தி பங்குதாரர்களாகிறவர்களிடம் மட்டும்.

V.KRISHNAMOORHTY B.A., B.L., Secretary	A.THIYAGARAJAN M.A., Executive Director	R.SUBRAMANIAN B.Sc., B.L., President

போது ரொம்பவும் அவமானமாக இருக்கிறது. அதேபோல போகும் இடங்களில் கிண்டல் பேச்சு. இத்தனை படிப்பு, தெளிவு இருந்தும் பெண் என்பதால் கேலியா? நாங்கள் எல்லாம் ஏன் பூலான்தேவிகளாக மாறக் கூடாது?''

திடுக்கிட்டுப் போனோம். தொடர்ந்து பேசிய ஸ்ரீவித்யா, மங்களம் போன்றவர்களும் இவற்றைப் பற்றிப் பேசியபோது வருத்தமாக இருந்தது.

''லலிதா, வன்முறை எண்ணம் தப்புன்னுதானே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லி வருகிறோம்? ஆஃப்டர் ஆல் ஈவ்டீசிங்கிற்காகவா பூலான்தேவியாக மாறுவது? அவளையே நினைத்துப் பாருங்கள். அவள் பெரிய ஹீரோயின் அல்ல. வன்முறையை அவள் எப்போதோ கையாண்டாலும் அதெல்லாம் தவறு என்று உணர்ந்து இன்று அமைதியாக வாழ்கிறாள். அதேசமயம் அவள் வாழ்க்கை எத்தனை துயரமாக மாறியிருக்கிறது? வெறுமனே எமோஷனலா முடிவெடுப்பது பிறகு காலம் பூரா வருத்தப்பட வைக்கும்.

ஏன் இதை கூட்டாக இணைந்து எதிர்க்கக் கூடாது? நீ ஒருத்தி தனியாக எதிர்த்துப் பேசினால் பழிவாங்கப் பார்ப்பார்கள். அம்மா, அப்பாவிடம் உன் பிரச்னைகளை விவாதி. இங்கே உள்ள பெண்களைச் சேர்த்துக் கொள். காவல் நிலையத்தில் ஒன்றாகச் சேர்ந்து மனு கொடுங்கள். அதுவும் இப்படிப்பட்ட 'நகர்'களில் எளிதாக ஒன்று சேருவார்கள். ஏன் நீங்கள் ஒரு மகளிர் மன்றம் ஆரம்பிக்கக் கூடாது?''

உடனே ஆண்களிடமிருந்து உற்சாகமான கைதட்டல்கள். 'ஆமாம், ஆரம்பிக்கலாமே?' பெண்களிடையே யோசனை. எனக்கு 'ஜாம், ஜெல்லி செய்யத் தெரியும்,' 'நான் டாக்டர். மற்ற சீனியர் டாக்டர்களையும் வரவழைத்து ஆலோசனை சொல்லச் சொல்வேன்!' 'இங்கே இருக்கும் இன்ஸ்பெக்டர் சமூக சேவையில் ஆர்வம் உள்ளவர். பெண்கள் சேர்ந்து போய் முறையிட்டால் நிச்சயம் நடவடிக்கை எடுப்பார்' இப்படித் தலைக்குத் தலை பேச ஆரம்பித்ததன் விளைவாக அங்கே உருவானது ஒரு மகளிர் சங்கம். 'ஸ்ரீ சங்கரா மகளிர் மன்றம்' எனப் பெயர் வைத்தார்கள்.

ராஜலட்சுமி தலைவராகவும், டாக்டர் வனஜோதி செயலாளராகவும் ஆனார்கள். மற்றவர்களையும் தேர்ந்தெடுத்து மன்றக் குழு அமைக்க ஏற்பாடுகள் செய்வதாக உறுதியளித்தார்கள்.

''சாதாரணமாக மகளிர் மன்றம் நடுத்தர வயது இல்லத்தரசிகளுக்கு உரியது என எல்லோரும் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் இங்கே பாருங்கள், வந்திருக்கும் பெண்களில் பாதிப் பேர் இளம்பெண்கள். இவர்களையும் உங்களோடு இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்றோம். ''நிச்சயமாக'' என உற்சாகமாகக் குரல்கள் எழுந்தன.

''வாரத்திற்கு ஒரு கூட்டம், மாதத்திற்கு ஒரு சிறப்புக் கூட்டம்'' என அவர்கள் மடமடவென திட்டமிடுவதைப் பார்த்து விட்டு அலறினார் சங்கரா நலவாழ்வுச் சங்கத்தின் செயலாளர் மதனகோபால், ''ஐயையோ, இவர்கள் போகிற போக்கைப் பார்த்தால் எங்களை மிஞ்சி விடுவார்கள் போலிருக்கிறதே!'' என்று.

''அதுதான் எங்கேயும் நடக்கிறது...'' என்றோம் புன்னகையுடன். ''ஆனால் அது எங்கள் நோக்கமல்ல. ஆணும் பெண்ணும் சமபலத்துடன், நட்புடன் காரியங்களைச் செய்யும் போது அங்கேதான் சக்திமிக்க சமுதாயம் உருவாகும். ஸ்ரீ சங்கரா நகர் அந்த சாதனையைப் படைக்கட்டும்'' என்று வாழ்த்திவிட்டு விடைபெற்றோம்.

– பவித்ரா

படங்கள் : ராஜு

சில சமயங்களில் புளிக்காத மாவை எடுத்து உபயோகப்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை வரும். அந்த மாவில் பெரிய எலுமிச்சம்பழத்தில் ஒன்றைப் பிழிந்து நன்கு கலக்கி வைத்துவிட்டு, பத்து நிமிடம் கழித்து தோசை வார்த்தால் தோசை சிறிது புளிப்பாகவும் வித்தியாசமான வாசனையுடனும் இருக்கும். அப்படி எலுமிச்சம்பழம் இல்லையென்றால் தக்காளிப் பழத்தை மிக்ஸியில் அரைத்தும் கலந்து கொள்ளலாம்.

– பி. ஜானகி



எது சிறந்த மருந்து?

• டாக்டர் சிவராமன், ஸ்நேகலதா, மூலிகைகளுடன்...



"நாங்கள் எல்லாம் 'சித்தா மெடிகல்' படிக்கும்போது வருகின்ற பாடங்களைப் படிக்கறப்போ சிரிப்பாக வரும் . யார் யாருக்கு எந்தெந்த நோய் வரும் என்று சொல்லும்போது, ''குளிக்காமல் சாப்பிடுபவனுக்கு இந்த நோய், பிச்சைக்காரனுக்குக் காக போடாதவனுக்கு டி.பி. என்றெல்லாம் வரும்'' அப்போது சிரித்த அதே விஷயங்களை ஆங்கில மருத்தவர்கள் 'ஸ்ட்ரெஸ், டென்ஷன்' எனப் பிரித்து ஆங்கிலத்தில் எழுதி இருப்பதைப் பார்த்து வியந்து போவோம்.

அதே போல கருவுற்ற அந்தக் கணத்தில் இருந்து முழுமையாக குழந்தை பிறக்கும் பத்து மாதங்கள் வரை எப்படி எப்படி கருவில் குழந்தை இருக்கும் எனச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். இன்றைய ஸ்கேனிங்குடன் அப்படியே அவை ஒத்துப் போகின்றன. திருமூலர், மருந்து எது என்று சொல்லியிருக்கிறார்-

'மறுப்பது உடல்நோய்
மருந்தென லாகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்தென
சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே!'

அதாவது எது சிறந்த மருந்து? உடல் நோய், உளநோய், இனி நோயே வராதிருக்கச் செய்தல் என மூன்று வகையாகச் செயல்படுவது. சாவை மறுப்பதும் மருந்து என தனது திருமந்திரத்தில் கூறியிருக்கிறார். சில வருடங்களுக்கு முன் WHO நிறுவனம் ஒரு மருத்துவர் மாநாட்டினை நடத்தியது. அதில் நிறைவேற்றப்பட்ட தீர்மானத்தில்,

'An Ideal drug is defined as which cures the physiological, psycological, and social ailments' என்று இருக்கிறது! இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்கு முன் திருமூலர் இதைத்தானே சொல்லியிருக்கிறார்.

''பூவிலே இரண்டு திங்கள்
கழுத்துண்டாகும்
புகழ்சிரகம் உறுப்பாகும்;
மூன்றாந் திங்கள்;''
''திங்கள் ஒன்றில் வாழைப்பூவே''

இது நான் முன்பு சொன்ன பாட்டில் சில ஆச்சர்யமான வரிகள்.

இப்படி நம் சித்த வைத்தியத்தின் பெருமையைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். எக்ஸ்-ரே, ஸ்கேனிங் என என்ன இருந்தது அக்காலத்தில்? நாடி பிடித்துப் பார்க்கும் போது முழுமையான கருத்தூன்றி ஓடும் நாடியிலேயே உடலின் அத்தனை நோய்களையும் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள்'' என்கிறார் டாக்டர் சிவராமன்.

பதினெண் சித்தர் மருத்துவமனையின் தி.நகர் கிளையில் (8 ஏ. நந்தினாப் தெரு,

மேற்கு சி. ஐ. டி. நகர் கிளை, தி.நகர், சென்னை-35) டாக்டர் முத்துக்குமார், டாக்டர் புவனேஸ்வரி, இவர்கள் பணிபுரி கிறார்கள். மஸாஜ் செய்து உடல் பிணி தீர்ப்பவராக ப்யூலா மோசஸ் இருக்கிறார். எல்லோரும் இளைஞர்கள். வருபவர்கள் 'என்ன இவ்வளவு சின்னவர்களாக இருக் கிறார்களே' எனத் தயங்கலாம் இல்லையா? என்றவுடன் சிரிக்கிறார்.

''உண்மைதான். சித்த வைத்தியம் போன்ற இயற்கை வைத்தியங்கள் என் றாலே ஏதோ சிட்டுக் குருவி லேகியம் கொடுப்பவர்கள் என நினைத்து விடு கிறார்கள். அப்படி வருபவர்கள் தவிர, குடும்பப் பிரச்னைக்காக வருகிறவர்களும் எங்களை இளவயதினராக பார்த்தவுடன் தயங்குவார்கள்'' என்கிறார் முத்துக்குமார்.

முறைகள் உள்ளன? 'உர மருந்து' என்று அந்தக் காலத்தில் பாட்டிமார்கள் குழந்தை கள் பிறந்தவுடன் நாக்கில் தடவுவார்கள். இது அற்புதமான 'நோய் எதிர்ப்புச்' சக்தி தரும் மருந்து. ஆனால் நாம் இப்போது குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து 'இம்யூனை சேஷன்' என வரிசையாக ஊசிகள் போட ஆரம்பிக்கிறோம். நாங்கள் இதைக் குறை சொல்லவில்லை. அதேசமயம் உரமருந் தையும் கொடுங்கள். குழந்தைகள் எப்படி வளருகிறார்கள், பாருங்கள்.

வசம்பு, சித்தரத்தை, அதிமதுரம் என அக்காலத்தில் தனித்தனியே இருப்பதை சேர்த்து அரைப்பார்கள். நாங்கள் அனைத் தையும் சேர்த்து ஒன்றாக ஆக்கியிருக் கிறோம்! பிறந்த குழந்தைக்கு ஒரு உரசு உரசித் தரவேண்டும். ஒரு மாதம் ஆனால்



''ஆனால் நாங்கள் முழுமையாக அவர் களின் நோயைக் குணப்படுத்தி விட்டு இனி நோய் வராமல் இருக்க என்னென்ன மாதிரி உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும், எதிர்காலத் தில் நோய் வராமல் இருக்க எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லும்போது அவர்கள் ஆச்சர்யப்படுவார்கள்'' என்கிறார் புவனேஸ்வரி.

''சிட்டுக்குருவி லேகியம் என வேடிக் கையாகச் சொன்னாலும் உடலை ஆரோக் கியமாக வைத்துக் கொள்ள பல நல்ல உணவு முறைகளைச் சொல்கிறோம். காய கல்பம் என்பது உடலை வஜ்ஜிரம் போல வைத்துக் கொள்ளக் கூடியது.

குழந்தை பிறந்ததில் இருந்து ஆரோக் கியமாக வாழ எத்தனை இயற்கையான

இன்னும் கொஞ்சம் கூட. இப்படியே அதி கரித்துக் கொண்டே போகலாம். இது எங்கள் மருத்துவமனையில் மிகவும் டிமாண்ட். இயற்கை மருத்துவத்தின் மகத்து வத்தை மக்கள் உணர ஆரம்பித்து விட்டார் கள் என்பதற்கு இதுவே சிறந்த சான்று.

அதேபோல வயதுக்கு வந்த இளம் பெண்கள் படும் துயரம் கொஞ்ச நஞ்ச மில்லை. மாதம் மூன்று நாளும் கடும் வயிற்று வலியால் தரையில் புரண்டு துடிப் பார்கள். வலி நிவாரணிகள் மாத்திரை கொடுத்துக் குறைத்தாலும் மீண்டும் அடுத்த மாதம் இதே கொடுமைதான். ஆனால் இப் படிச் சாப்பிடும் மாத்திரைகள் பிற்காலத்தில் பின் விளைவுகளைத் தருகிறது.

அதற்குத்தான் அந்தக் காலத்தில் பெண் கள் வயதுக்கு வந்தவுடன் உளுந்தங்களி

தருவார்கள். இது இடுப்பிற்கும், கர்ப்பப் பைக்கும் நல்ல வலுவைத் தரும். இது ஏதோ கிராமத்து வழக்கம் என இல்லாமல் தெரிந்தவர்கள் மூலம் அறிந்து கொண்டு வயதுக்கு வரும் பெண்களுக்குச் செய்து கொடுப்பது மிகவும் நல்லது.

அதே போல 'கற்றாழை' இருக்கிறதே, இது இளம்பெண்களின் சூதகக் கோளாறுகளுக்கு அற்புதமான மருந்து. இதை தென்னாட்டிலே வளர்த்து மேல் நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். அதைக் கொண்டு மேல் நாட்டினர் என்ன செய்கிறார்கள் எனத் தெரியவில்லை.

ஆனால் இந்தக் கற்றாழையைக் கொண்டு செய்யப்படும் லேகியம் ஒன்று உண்டு. இதன் பெயரே 'குமரி லேகியம்' இதனைத் தொடர்ச்சியாக நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் இளம் பெண்கள் சோதனையான அந்த 'மூன்று நாட்களின்' கொடுமையில் இருந்து முற்றிலும் விடுபட்டு விடலாம். இப்படி ஆரம்பத்தில் இருந்தே கருப்பை கோளாறுகளைக் கவனிக்காமல் விட்டு விடும்போதுதான் குழந்தை பிறவாமை கோளாறு ஏற்படுகிறது. ஆண்களிடமும் கோளாறுகள் இருக்கும். இதற்காக இன்றைய நவீன மருத்துவத்திற்குத் தம்பதியர் உட்பட்டு தம்பதியர் படும் சோதனைகள் அதிகம். சித்த வைத்தியத்திலே இதற்கு அருமையான மருந்துகள் இருக்கின்றன. நாங்கள் பல தம்பதிகளின் குறைகளை இந்த மருந்துகளின் மூலம் முறியடித்து வெற்றி கண்டிருக்கிறோம்.

இதன் அடுத்த தன்மைதான் நாற்பது வயதிற்குப்பின் பெண்கள் படும் துயரம். தொடர்ந்து கருப்பை சரியாகப் பராமரிக்கப் படாததால் இந்த வயதில் அதிக ரத்தப் போக்கு போன்ற பல கோளாறுகளால் பெண்கள் மிகவும் அவதிப்படுகிறார்கள்.

இந்த இடத்தில் மிகவும் முக்கியமாக ஒன்று சொல்லிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இன்றைய சமூக அமைப்பில் பெண்கள் பல நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியதாக இருக்கிறது. இதற்காக மாதவிலக்கைத் தள்ளிப்போட மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவார்கள். இது உடலுக்கு மிகவும் தீங்கானது.

உடலின் முக்கிய அம்சமான ஹார்மோன் பாலன்ஸ்டாக இருக்கும்போது எல்லாம் சரியாக இருக்கும். இந்த மாத்திரைகளால் ஹார்மோன் சுழற்சியில் தடுமாற்றம் ஏற்படும் போது இது முழுமையாக உடலைப் பாதிக்கிறது. குழந்தை பிறக்காமல் போகவும் இது ஒரு காரணம். அதே போல மாதவிலக்குப் பிரச்னைகளும் இதனால் நிறைய வரும். எனவே ஒருபோதும் மாதவிலக்கு தள்ளிப்போக மாத்திரைகளைச் சாப்பிடாமல் இருத்தல் வேண்டும்.

சித்த வைத்தியத்தில் பெண்களுக்கான இத்தகைய வியாதிகளுக்கு இயற்கையோடு இயைந்த அற்புதமான மருந்துகள் உள்ளன.

இன்றைய நவீன உலகில் புதிய மருந்துகளைக் கண்டுபிடிப்பவர்களுக்கு ராயல்டி தர வேண்டும் என்கிறார்கள். இந்த வகையில் நம் பணம் கோடி கோடியாக அயல் நாட்டிற்குப் போகும். ஆனால் நம் மருத்துவத்தில் எத்தனையோ அற்புதமான மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள். அதைப் போற்றி வளர்த்தாலே போதும். நம் தேசம் எத்தனையோ செழிப்பாக இருக்கும்''

என்கிறார்கள் இந்த இளைஞர்கள்.

– ஜ்வாலா

என் தோழியின் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். பேசிக் கொண்டு இருந்த போது ஸ்கூல் விட்டு அவளுடைய பையன் வந்தான். அவனுக்கு ஒரே பசி. உடனே சாதம் வேண்டுமென்று பரபரத்தான். தோழி உள்ளே எழுந்து போனவள், அரை நொடியில் தட்டில் எலுமிச்சை சாதத்தோடு வந்தாள். பையனும் கிடுகிடுவென்று சாப்பிட்டுவிட்டு விளையாட ஓடிவிட்டான். எனக்கு ஒரே ஆச்சர்யம்! எப்போது எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்தாள், எப்படி இவ்வளவு சீக்கிரம் என்று! தோழியிடமே கேட்டேன். அதற்கு அவள், "அதுவா? அது ஒன்றும் வித்தையில்லை. வாரம் ஒரு முறை ஐந்து அல்லது ஆறு எலுமிச்சம்பழங்களை வாங்கி வந்து பிழிந்து தாளித்து உப்புப் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விடுவேன். குழந்தைகள் கேட்கும்போது வேண்டிய அளவு எடுத்து சாதம் மட்டும் கலந்து கொடுத்தால் போதும். காலை நேர அவசரத்திற்கும் இது ஏற்றது.'' என்றாள்!

– ஏ. பி. உஷா



CHINTADRIPET PERMANENT FUND LTD



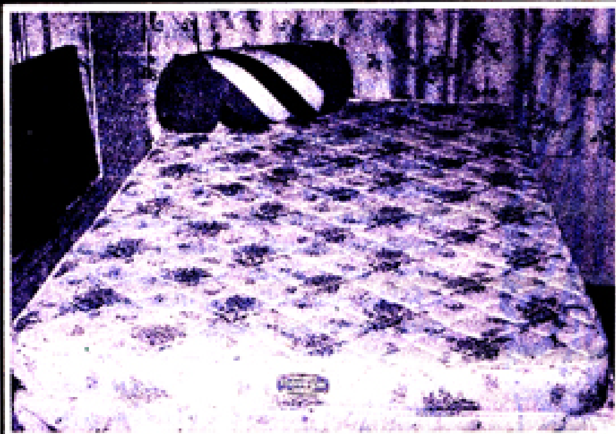


37, NYNIAPPAN STREET,
CHINTADRIPET,
MADRAS - 600 002.

Phone No : 833687
834006

INTEREST RATE UPTO 20%
SAFETY LOCKERS AVAILABLE

K.ARUNTHAVANAYAKI
Director.





கர்நாடகா ஃபோம் & காயர் கம்பெனி

133, பைகிராப்ட்ஸ் சாலை,
இராயப்பேட்டை, சென்னை 600 014.
Ph: 84 68 89, 83 01 99.

தயாரித்து வழங்குகிறது.
நிம்மதியான உறக்கத்திற்கும்
முதுகுவலி நிவாரணத்திற்கும்

மெத்தைகள்

- KFC க்வில்ட் டைப் டீலக்ஸ் மெத்தைகள்
- KFC டீலக்ஸ் காயர் மெத்தைகள்
- KFC ஸ்பெஷல் டைப் ரப்பர் கலந்த காயர் மற்றும் சுகம் தரும் ஃபோம் இணைந்த சொகுசு மெத்தைகள்
- KFC டீலக்ஸ் ஃபோம் மெத்தைகள்
- KFC சோபா" செட் குஷன்கள்

அற்புத சுகமளிக்கும் தலையணைகள்

- KFC ஃபோம் தலையணைகள்
- "KFC பாலியஸ்டர் ஃபைபர் ஃபோம்" தலையணைகள்
- "KFC ஸ்டஃப்ட் " தலையணைகள்

நீடித்து உழைக்கும் திண்டுகள்

- KFC பாலியஸ்டர் ஃபைபர் ஃபோம் திண்டுகள்
- KFC ரப்பர் ஃபோம் திண்டுகள்

எங்களிடம் மடித்து வைக்கும் வசதியுடன் கூடிய எல்லா ரக மெத்தை வகைகளும் காயர் மிதியடிகளும் கிடைக்கும்.

வருக! வாங்குக!!





கூந்தலைப் பற்றி

முடி, கேசம், மயிர், உரோமம், கூந்தல், குழல், அளகம், குஞ்சி, குடுமி, சடை, சாமரை, சௌரி, சவுரி, (சவரி) என்று உடலின் தோற்பகுதியின்மேல் தோன்றும் உபகவசம் பலவாறாகக் கூறப்படுகிறது.

தோற்றம் : (Occurrence)

தோல் எனும் கவசத்துடன் இணைந்து உபகவசமாக விளங்கி பொதுவாக முடி எனப்படும் இந்த உடற்கவசம் உள்ளங்கை, பாதத்தின் அடிப்பாகம், உதடு, கண்விழி, நகம் போன்ற சில பாகங்கள் நீங்கலாக உடலின் எல்லா பகுதியிலும் சருமம் அல்லது தோலினின்று தோன்றுகிறது.



அது சில பாகங்களில், சில பருவங்களில் இல்லாதிருந்தும், பின்னர் தோன்றியும், சிலருக்குக் காலவட்டத்தில் அடியோடு வளராது மறைந்து போவதும் இயல்பு. நெற்றி, கன்னம், மூக்கின் மேல்பாகம், பெண்களின் மார்பகம், முன் கழுத்து போன்ற இடங்களில் நுண்மையாக, துல்லியமாக அல்லது சிலருக்கு அடியோடு இல்லாமலும் காணப்பெறும். தன்மை, மென்மை, அடர்த்தி, சுருள் அல்லது நீள வளர்த்தி, நிறம் முதலியன வெவ்வேறு பாகங்களில், வெவ்வேறாக அமைவதுடன், ஒரே நபருக்குக் காலப் போக்கில் மேற்கூறிய குணங்களில் மாறுபாடுடன் காணப்படும்.

உடற் கூற்று வண்ணம் : (Anatomy and Physiology)

முடி Proteins, aminoacids, pigments, Cystine Harmones, முதலிய பல பொருள்களின் செயல்பாட்டில் உண்டாகும் கலவையாகும்.

ஒவ்வொரு மயிர்க்காலும், இரத்த நாளங்கள், நரம்பு மண்டலம் ஆகியவற்றுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. (விளக்கப் படம் பார்க்க)

ஒவ்வொரு முடியும் தோலின் அடிப்பாகத்தில் (dermis) அமைந்துள்ள அதன் வேரிலிருந்து முளைத்து, வளர்ந்து புறத்தோலிற்கு (epidermis) வெளியே நீண்டு, பின்னர் கால வட்டத்தில் உதிர்ந்துவிடும். உதிர்ந்த அடியிலிருந்து மீண்டும் ஒரு முடி முளைத்து வளரும்.

ஒவ்வொரு முடியின் வேர்ப்பாகமும் (follicle) என்று சொல்லப்படும் அடித்தோல் (dermis) பகுதியில் ஒரு நுண்ணிய இடுக்கு அல்லது உறையில் ஊன்றி அதிலிருந்து வளர்கிறது.

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரது வாழ்நாள் பூராவிலும் தோன்றவிருக்கும் (அல்லது தோன்றுவதற்குரிய வாய்ப்பின் அளவிற்கான) அத்தனை முடி கால்களும் (follicles) கர்ப்பத்திலேயே ஏழாவது மாதத்துக்குள் அமைந்து விடுகின்றன.

இந்த இடுக்கு அல்லது உறை, முடி வளர்ந்து, செழித்து, நிலைத்து இருப்பதற்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்களை சுரந்து கொண்டே

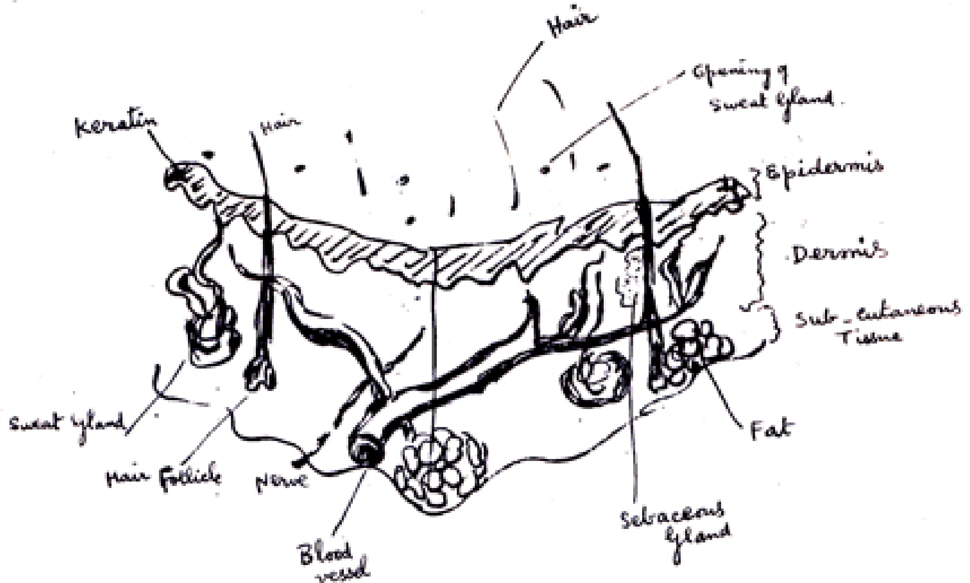
யிருக்கும் ஒருவித சுரப்பியைக் கொண்டிருக்கிறது.

நகம் தோன்றி வளர்வதற்குத் தேவையான அதே வகையான புரதச் சத்து (proteins in the form of amino acid) தான் முடி தோன்றி வளர்வதற்கும் உதவுகிறது. எப்படி ஒரே வகையான உணவுப் பொருளிலிருந்து மூளை, நரம்பு, மஜ்ஜை, மாமிசம், எலும்பு, இரத்தம், நிறம் எனும் சப்த தாதுக்களுக்கும் அவசியமான சத்துப் பொருட்களை அந்தந்த உறுப்புகள் பிரித்தெடுத்துக் கொள்கின்றனவோ, அதுபோலவே முடி தோன்றி வளர மயிர்கால்களில் உள்ள சுரப்பிகள் வேண்டிய சத்துக்களை உணவில் மற்றும் உடலிலிருந்தே பிரித்தெடுக்க உதவுகின்றன.

இவை தவிர முடியின் அடிப்பாகத்தில் ஒரு Sebacious gland அமைந்துள்ளது. இது 'இறங்கு நிலை'யில் இருந்து பிறகு உதிர்ந்து விடுகிறது. உண்மையில் புதுமுடியொன்று பழைய முடி 'சமநிலை'யிலிருக்கும்போதே தோன்றி, வளர்ந்து பழைய முடியை உந்தி வெளியே தள்ளி உதிரும்படி செய்துவிடுகிறது.

முடியின் குறுக்கு வெட்டு (Cross Section) round, Oval or flat ஆகக் காணலாம். இதன்படி தான் நீளமுடி, சுருள் முடி, அடுக்கு முடியென ஒருவருக்கு அமைகிறது.

முடியின் உண்மையான அடிப்படை நிறம் வெண்மைதான்! ஆனால் மயிர்க்கால்களில் கூடவே உற்பத்தியாகும் eumelanin என்ற கருப்பு நிறப் பூச்சம் (Pigment) மற்றும் Pheomelanin என்ற ஆழ்ந்த பழுப்பு நிறச் சாயமும் வெவ்வேறு அளவுகளில், வெவ்வேறு நபர்களின் மயிர்க்கால்களில் தோய்ந்து,



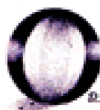
முடிக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் water-proof fat மற்றும் முடிக்கு (softness and smoothness) மென்மைத்தன்மையையும் அளிக்கிறது. இடை இடையே வியர்வை glands அமைந்து முடியுடன் சேர்ந்து உடலின் தட்பவெப்ப நிலையை சீர்செய்ய உதவுகின்றன.

உடலின் எல்லா பாகங்களை விட முடி தான் மிக வேகமாக வளர்கிறது. பொதுவாக தலை முடி வளர்ச்சியை 'ஏறுநிலை', 'சமநிலை' மற்றும் 'இறங்குநிலை' என்ற மூன்று நிலைகளாகப் பிரிக்கலாம். சுமார் ஐந்தாண்டுகாலம் வரை 'ஏறுநிலை'-யில் இருந்து தலைமுடி ஏறக்குறைய மாதத்திற்கு 13 மில்லிமீட்டர் அளவு வளர்ந்து கொண்டு வர வாய்ப்புண்டு. அதன் பிறகு 'சமநிலை'-யில் சில வாரங்கள் வளராமலும், உதிர்ந்து விடாமலும் இருந்து பின்னர் 6 மாத அளவில் வெவ்வேறு நிற பேதங்களை (black, chestnut, Silver grey, brown, golden, போன்றவற்றை) முடிக்கு அளிக்கின்றன. ஒரு முடியை உடலிலிருந்து ஈர்த்து எடுத்து (pluck) ஒரு வெள்ளைத்தாளின் மேல் வைத்து அம்முடியின் வேர்ப் பகுதியை நகத்தினால் நசுக்கினால் கருமையோ, பழுப்போ, பொன்னிறமோ ஆன ஒரு கலவைப் பொருள் தாளில் பதிவதைக் காணலாம்.

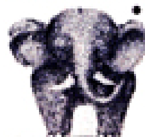
முடி ஓரளவு (சுமார் 10 கிராம் எடையை தாங்கும் அளவுக்கு) சக்தி பெற்றது. அதே போல் ஓரளவு Rubber போன்று நீண்டு சுருங்கக் கூடியதன்மையும் பெற்றது.

ஒருவரது முடியின் நீளம், கனம், அடர்த்தி, செழுமை, மென்மை, வலு (tensile strength) முதலிய பரிமாணங்களும், வண்ண பேதங்களும் அவரது மயிர்க்கால்களில்

ஜிங்லர்ஸ்.
உங்கள் அருமைக் குழந்தையின் பட்டு மேனிக்கு இதமான, விசேஷ மெத்தை.



உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான கவனம் தேவை. இதை மனதில் கொண்டு, முழு ஈடுபாட்டுடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஜிங்லர்ஸ் மெத்தையை உங்கள் குழந்தைக்கு அளிக்கிறோம். மென்மையான ஜிங்லர்ஸ் குழந்தை-மெத்தை பல ஒப்பற்ற சிறப்பம்சங்கள் கொண்டது.



- எளிதில் துவைக்கலாம், விரைவில் உலரும்
- சர்வதேச தொழில் நுட்பம்
- மென்மையான பாலிஃபைபர் கொண்ட உட்புறம்
- 100% பருத்தியினாலான மேல்பாகம்
- காற்றுப்புகும் அமைப்பு உள்ளதால் வெப்ப எரிச்சல், தடிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை
- உட்புறம் ஈரத்தினால் கெட்டியாகாமல் மென்மையாக இருக்கும்
- பல அளவுகளில், மனதிற்கினிய வண்ணங்களில் கிடைக்கிறது.

ஜிங்லர்ஸ் — உங்கள் அரவணைப்புக்கு ஈடான அழகிய மெத்தை.

Jinglers

India's first real washable baby bed



Mfrs: Utility Textiles,
AH-248, 1st Street, Shanthi Colony,
Anna Nagar, Madras - 600 040.
Ph : 6211974.

Insight-UT-1876-R

Available at :
MADRAS CITY : • Children Choice, Luz; • London Stores, Mylapore/Purasawalkam/Mount Road; • Murugan Dresses, T. Nagar; • Naidu Hall, T. Nagar/Anna Nagar; • Trishla, Luz; • Witco, Anna Nagar/T. Nagar; • Vitan, Luz; • Lucky Dresses, Tambaram; • Grace Furniture, Chetput; • Annapoorna Departmental Stores, Kilpauk; • Vincy, Royapuram; **COIMBATORE :** • Bison Showroom, Ashok Plaza; • Grand Bazaar; • Saravanas, Lakshmi Complex; • Shobha, Big Bazaar Street; • Vandana, R.S. Puram; • Jack 'N' Jill Dresses, R.S. Puram. **CUDDALORE :** • Seematti; • Mummy Daddy; • Bharani Readymade. **CHIDAMBARAM :** • Seematti Dresses. **DINDIGUL :** • Shabnam; • Designs. **ERODE :** • Thomas & Sons.; **KUMBAKONAM :** • Seematti Dresses; • Mathivannan & Company. **MADURAI :** • Instyle; • Hajee Moosa; • Mummy Daddy; • Milan; • Shabnam; • Designs; • Sathyam Readymade+ • Remuki+ • Archana Fabrics; **MAYAVARAM :** • Seematti Dresses; • Tee Vee Textiles. **NAGERCOIL :** • Ganesh Plastic Centre. **NEYVELI :** • Banu Cloth Stores, Main Bazaar. **PONDICHERRY :** • Shabnam; • Crowns; • Kids Centre. **SALEM :** • Aunty Uncle; • Royal Home Decors; • Milan; • Mummy Daddy; • Ramyas Shopping Palace; • Chamundi Balaji Textiles; • Lavanya Shopping Paradise; **RAMANATHAPURAM :** • Daddy Mummy. **PUDUKOTTAI :** • Pinky. **TIRUNELVELI :** • Good Luck Emporium; • Roopam; • Mummy Daddy; **TIRUPUR :** • Selection Centre, Kamaraj Road; **THANJAVUR :** • Maharaja Readymades. **TRICHY :** • Ananda Corporation; • Kiddies Corner; • Krishna Readymade Hall; • Ruby Readymades; • Geetha Silkot. **TUTICORIN :** • Students Readymades Emporium; • Jasmine Readymades; **VELLORE :** • Shabnam; • Sarkar; • Milan. **THENI :** • Milan; **DHARMAPURI :** • Kamadhenu Agencies; **RAJAPALAYAM :** • Seematti Silk; • Nandhini Super Market; **KRISHNAGIRI:** • Sri Krishnapriya Agencies; • New Rani Dresses; **KOVILPATTI:** • Sangeetha Dresses; **THIRUVARUR:** • Mummy Daddy; **MANNARGUDI:** • Mummy Daddy; **VIRUDHUNAGAR:** • Design.

கரந்து ஊறும் protein வகையிலான சத்தின் தன்மையும், வண்ணம் ஊட்டும் eumelanin, pheomelanin போன்ற வண்ணக் கலவைகளின் தன்மையையும் பொருத்து அமைகிறது. இவை ஓரளவுக்குப் பரம்பரையாக வழி வழி தோன்றவும் வாய்ப்புண்டு.

முடியின் நிறம், தன்மை முதலியன அடிப்படையில் மூதாதையரிடமிருந்து பெறப் பெறும் குணாதிசயங்கள் ஆகும். இவை genetic characteistics போன்றவற்றின் அடிப்படையில் அந்தந்த குடும்பத்தைச் சார்ந்தவருக்கு வழி வழியாக அமைகிறது.

இப்படி ஒவ்வொருவரது முடியும் ஒரு தனித்தன்மையுடன் விளங்குகிறது. நவீன Forensic Science மூலம் ஒரு முடியைப் பரிசீலனை செய்து அது ஒரு குறிப்பிட்ட நபருடையதா அல்லவா என்று கூறிவிட முடியும்.

தலைமுடி dermis, epidermis ஆகிய தோல் பகுதிகளைத் தாண்டி (மயிர்க்காலை விட்டுப் பிரிந்தவுடன்) இறந்துவிட்ட பொருளாகவே (dead matter) ஆகிவிடுகிறது. ஆயினும், அந்த முடியின் அடித்தளத்தில் புதிதாக வளரும் வேறொரு முடியினின்றும், நீங்கி விடாமல் ஒட்டிக் கொண்டே அந்தப் புது முடியின் வளர்ச்சிக்குத் தக மேலும், மேலும் தள்ளப்பட்டு வருகிறது. இதுவே நீண்ட கேசத்தின் இரகசியம் ஆகும். அப்படியின்றி அடித்தளத்திலேயே முடி இறந்து ('இறக்கு நிலை'-யில்) வேறொரு புதிய முடி தோன்றும் போது பழைய முடி உதிர்ந்து விடுகிறது.

முடியைக் கட்டெரித்தால் துர்நாற்றத்துடன் (ammonia- இருப்பதால்) எரிந்து கருகிய சாம்பல் நிற residue ஆக நீற்று விடும். அதை இரசாயன பரிசோதனை செய்து, அதில் கலந்துள்ள தாதுப் பொருள்கள், அவற்றின் அளவு, போன்ற குறிப்புகளை ஆராய்ந்தறியலாம். இந்தக் கலவையின் கூட்டமைப்பு ஒவ்வொருவருக்கும் சிறிதளவு வேற்றுமையுடன் காணப்பெறும்.

கட்டெரித்தாலொழிய சாதாரணமாக முடி, மற்ற உடலுறுப்புகளை விட (எலும்பு, பல், நகம் நீங்கலாக) அதிக நாள் சிதையாமல் இருக்கும்.

12-13 வயது வந்ததும் ஆண்களில் testosterone எனும் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால், மீசை, தாடி மற்றும் மார்பு, கால்கள், அக்குள், ஜனன உறுப்புகள் ஆகிய இடங்களில் சற்று தடித்த முடி வளரத் தொடங்குகிறது. அதுபோல் பெண்களுக்கு அவ்வயதில் மற்றும் கருவுற்ற போதும் Oestrogen போன்ற ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால் அக்குள், ஜனன உறுப்புகள் ஆகிய இடங்களில் சற்று தடித்த முடி வளர்கிறது. இதைத் தவிர பெண்கள் கருவுற்றபோது தற்காலிகமாக தலைமுடி கருத்து, செழித்து வளரவாய்ப்புண்டு. எனினும், குழந்தை பிறந்தவுடன் இந்த ஹார்மோன் சுரப்பது குறைந்துவிடுவதால் தற்காலிகமாகத் தோன்றிய தலைமுடி கொத்துக் கொத்தாக உதிர்ந்து விடுகிறது. இது ஒரு இயற்கை நிகழ்ச்சி. இது குறித்துப் பெரிதும் கவலைப் படத் தேவையில்லை.

ஒருவருக்கு வயதாகிவிட்ட தென்றால் பெரும்பாலும் அதனால்தான் அவர் நரை முடியுடனோ, அல்லது முடியிழந்து வழுக்கைத் தலையுடனோ மாறிவிடுவார் என்பது பொதுவான கருத்து. உண்மையில் இது சரியல்ல. ஒருவருக்கு மேற்கூறிய ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் முடியிழந்து அதனால் வழுக்கையாகி வந்தால் அதன் காரணமாகவே உடலுக்குத் தேவையான சூரியவொளி infra -red Ultra violet, X-ray, alpha, beta, gama rays மற்றும் பல்வேறு cosmic energy களை உரிய அளவில் ஈர்த்து நம் உடலுக்கு வழங்கப் பெறும் செயல்பாடு தடை பெற்று விடுகிறது. அதனால்தான் ஒருவர் வயோதிக தோற்றமும் உடல்வாகும் அடைந்து விடுகிறார் என்பதே உண்மை.

ஸ்பர்ச, சப்த, ரஸரூப, கந்தம் எனப் படும் ஐவகைப் புலனுணர்வுகளில், ஸ்பர்சம் அல்லது தொடுதல் உணர்வு பெரும்பாலும் அங்கங்குள்ள மயிர்க்கால்களில் உள்ள நரம்புகளில் மேலும் விகசிக்கப்படுகிறது. உண்மையில் உச்சந்தலை, பிடரி, மற்றும் ஜனன உறுப்புகளின் மீது அமைந்துள்ள முடியின் வேர்ப் பாகங்கள், துல்லியமான, நுண்ணியதொரு உணர்வு கொண்டவை. ஒரு குழந்தையின் தலைமுடியை வருடி உச்சி மோந்து உள்ளம் பூரிக்கும் தாயின் உணர்வு இதற்கு ஒரு சான்றாகக் கூறலாம்.

ஒருவரது முடியைக் கொண்டு அவர் மறைவில் பதிந்திருக்கும் உணர்வுகள், ஸம்ஸ்காரங்களைக் கொண்டு ஒரு ஆன்மீக

அடை மாவு மீந்துவிட்டால் வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய் அரிந்து இரண்டு வதக்கு வதக்கி மாவைக் கொட்டி உசிலி போல் செய்து சாப்பிட்டால் புது வகை உப்புமாவாக சுவையாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள எதுவும் தேவையில்லை.

– மஞ்சுளா கிருஷ்ணன்



அருளாளர் அந்த முடிக்குரியவரது பூரா வாழ்க்கை நிலையையும் எளிதில் அறிந்து கொள்ள முடியும். அந்த அளவுக்கு அதில் இருந்து பழைய ஸம்ஸ்காரங்கள் அலைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கும் என்பது கருத்து. இந்த அடிப்படையில்தான் புத்தர் போன்ற மகான்களது முடி, பல், நகம் முதலியவை பாதுகாக்கப்பட்டு வணங்கும் பொருள்களா கவே இருந்து வருகின்றன.

Cosmic energy மற்றும் பிராணன் மயிர்க்கால்களின் வாயிலாகத்தான் (முக்கிய மாக தலைப் பகுதியில்) உடலுக்குள் நரம் பின் வழி பாய்கிறதென்றும், அதுபோலவே இறக்கும்போது பிராணன் மயிர்க்கால்கள் வழியாகவே நீங்கிவிடுகிறது என்றும் கருதப்படுகிறது. (ஆனால் பிராணவாயு மூக்க வழி நுரையீரல் வழியும் தசைகளுக்குச் செல்கிறது.)

தெய்வங்களின் தலைமுடி முடிக்க போடாமல் விரிந்து கீழ் நோக்கி இருப்பதை நாம் காணலாம். இதன் தத்துவமாவது தெய் வங்களின் தலைமுடியின் நுனி வழியாக தெய்வீக சக்திகள் கீழ் நோக்கி வந்து நம்முள் பாய்கிறது என்பதாகும். அதே மாதிரி நம்முள் இருக்கும் human magnetism, personal magnetism, aura முதலியவை நம்மிலிருந்து கீழ்நோக்கிச் சென்று பூமியில் பாய்ந்து விடக்கூடாது என்பதற்காகவே மாந்தர் யாவ ரும் தத்தம் தலை முடியை வாரி, கருட்டி, நுனி வெளியே தெரியாமல் முடிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த முடிச்க அல்லது குஞ்சத்தைத் தலையின் உச்சியிலோ (அதா வது சஹஸ்ராதாரத்தின்மேல்) அல்லது பிட ரிக்கு மேல் (அதாவது எல்லா நரம்புகளும் திரண்டு செல்லும் medulla oblangata எனும் முகுளத்தின் மேல் பாகத்தில்) அணிவது மரபு. ரிஷிகள், முனிவர்களது ஜடாபாரமும் (தாடியும் கூட) நுனி தெரியாதபடி முடிந்து, தலை மற்றும் மார்பின் மேல் கவசமாக அணியப் பெறுகின்றன.

பெண்களின் கூந்தலை வாரி, மூன்று, பிரிவாகப் பிரித்து பின்னித் தொங்கவிடு வது, இடகலை, பிங்கலை, சுஷும்னா எனும் நாடிகள் மூலாதாரத்திலிருந்து எழுந்து பிணைந்து மேல் நோக்கிச் சென்று சஹஸ்ராதாரத்தையடைவதைக் குறிக்கும். தலையில் சூரியன், சந்திரன், அக்னி தத்து வங்களைக் குறிக்க சூரிய, சந்திர, பிரபை, (அல்லது தலை சாமான் எனும்) பில்லைகள் போன்ற ஆபரணங்களை அணிவது வழக் கம்.

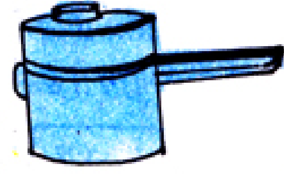
தலைமுடியில் பூச்சூட்டுவதென்பது பூக்களின் நறுமணம் மற்றும் சிறந்த ஆரோக் கிய மருத்துவ குணங்கள், முடிவழி நம்மில் பாய வாய்ப்பளிக்கும் என்பதற்காகவே. தலைமுடியில் பேன் மற்றும் கிருமிகள் சேராமலும் காக்கும். இவை தவிர பூச்சூடிய ஒருவர் கடவுளின் திருவடிகளிலே அல்லது பெரியவர்கள் காலில் விழ்ந்து வணங்கும் போது தலை (அதாவது சஹஸ்ராதாரம்) தலைமுடி ஆகியவை மூலமாக, வணங்கப் பெறும் தெய்வ அல்லது சான்றோருடைய அருட் சக்தியை அவர் தம்முள் ஏற்றுக் கொள்ள வகை கிடைக்கிறது என்ப தும் குறிப்பிடத்தக்கது. (விளக்கப்படம் பார்க்க). வணங்குவோரின் தலையில் சூடிய மலர்கள் வணங்கப் பெறுவோரது பாதங் களை அலங்கரிப்பதாகவும் அமைகின்றன. ஆகவே தலையில் சூடும் பூக்கள் நறு மணம், வண்டுகள் மொய்க்கக் கூடிய தேன் கொண்டதாகவே இருத்தல் வேண்டும். இத னாலேயே கனகாம்பரம் போன்ற நறுமண மில்லாத மற்றும் காகிதம், கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், நூலை போன்ற செயற்கைப் பொருள்களாலானவை நன்மை ஏதும் தராது. அவை கெடுதலை விளைவித்தால் ஆச்ச ரியப்படுவதற்கில்லை.

முடியினாலாகும் பயன்கள்:

உடலில் முடி சீதோஷ்ண மாறுபாடுகளி லிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்ள ஒரு சிறந்த இயற்கைச் சாதனமாக அமைந்துள்ளது.

உயிர்வாழ் பிராணிகளுக்கெல்லாம் அத்தி யாவசியமான மூலத் தாதுக்களாவன Hydrogen, Oxygen மற்றும் Carbon ஆகும். இவையனைத்தும் முடியில் உள்ளன.

ஒரு ஜீவனுக்கு (பிராணன் கலந்த) காற்று, தண்ணீர், உணவு எவ்வளவு அவசி யமோ அதே போல் பிரபஞ்ச சக்திகளும் (Cosmic Energies) அதற்கு இன்றியமையா தனவாகும். இந்த பிரபஞ்ச சக்திகளில் தேவையானவற்றை மட்டும் பிரித் தெடுத்து உடலுக்கு வழங்கி, தீமை விளைவிக்கும் வேறு கதிர் வீச்சுகளினின்றும், காப்பாற்று



பால் பாயசத்தை (அளவு கொஞ் சமோ அதிகமோ) குக்கரில் விட்டுக் குறுக வைத்தால் பொங்கி வழியுமென் கிற பயம் இல்லாமல் அது பாட்டிற்குக் குறுகும். நாமும் வேறு வேலைகளைக் கவனிக்கலாம்.

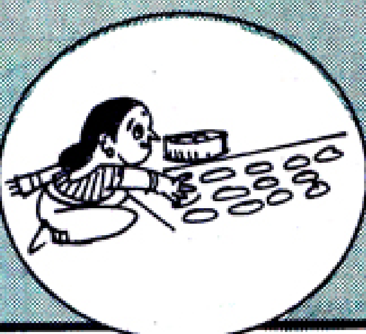
- பத்மினி கிருஷ்ணன்

வதும் முடியின் ஒரு முக்கியமான செயலாக்கம் ஆகும். ஒரு ebonite அல்லது plastic சீப்பைக் கொண்டு தலை முடியைச் சற்று வேகமாக சீவினால் static Electric charge ஏற்படுகிறது என்பது நம்மில் பலர் அறிந்த உண்மை. நுண்ணிய சிறு காகிதத் துகள்களை இந்த Electric charge கொண்ட சீப்பு ஈர்ப்பதை நாம் நேரடியாகக் காணலாம். ஆக, தலைமுடி ஒருவகையில் மின் சக்தியை வகிக்கும், உண்டு பண்ணும், மாறுதல் செய்யும் ஒரு கருவி, சாதனம் என்பது விளங்கும். பிரபஞ்ச வானில் (Cosmos) அலைக்கழித்துக் கொண்டு தேக்க நிலையில் இருக்கும் மின் சக்தியைத் திரட்டி உடலுக்கு அளிக்கக் கூடிய ஒரு சாதனம் தலைமுடியில் அமைந்துள்ளது.

இது தவிர மனச்சக்தி (mind force) பிரபஞ்ச அறிவுச் சக்தி (Cosmic conscious force) ஆகியவையெல்லாம் உரிய அளவு உடலுக்கு (முக்கியமாக மூளை, நரம்புகளுக்கு) அளிக்கக் கூடிய அரிய ஆற்றலைப் பெற்றது. தலைமுடி பொதுவாக உரோமம் ஆகும். உடலியக்கம், குறிப்பாக மூளை, நரம்புகள், ஜனன உறுப்புகள், கோளங்கள் அல்லது சுரப்பிகள் அல்லது ஆதாரச் சக்கரங்கள் (glands) இவற்றின் இயக்கத்துக்கு தக்கபடி முடியின் தன்மை அமைந்திருப்பது காணலாம். ஓயாது உழைத்து, சதா சிந்தனைக்குள்ளான ஒருவரின் முடிக் கொட்டிப் போவதையும், வழுக்கை ஏற்படுகிறதையும், நாம் அறிவோம். மிதமான உடல் உழைப்பு, சாந்தல்வ பாவம், நல்லெண்ணங்களையே சிந்தித்தல் ஆகிய குணங்களையுடைய சாதுக்கள் போன்றவர்களது கேசம் அடர்ந்து, செழித்தும் இருப்பதையும் காணலாம்.

இது வடகம் போடும் சீசன். ஜவ்வரிசி வடகம் பொரிக்கும்பொழுது உப்பு அதிகமாகிவிட்டால், 1 மணி நேரம் பச்சை வடகத்தைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பின் காய வைக்க வடகத்திலுள்ள அதிகப்படி உப்பு போய்விடும்.

- பிரமீளா ராஜகோபால்



(இங்கு கண்ணனுக்குக் கேசவன், சௌரிராயன் எனும் நாமங்கள் வழங்கப்படுவதும் சிந்திக்கற்பாலது).

மின்சக்தி, காந்தசக்தி போன்றவற்றிற்கு முடி ஒரு semi Conductor ஆகவும் condenser ஆகவும் செயல்படுகிறது என்று சொல்லலாம். சில சக்திகளை ஓரளவு வரை வகித்து உடலுக்கு வழங்கவும், குறிப்பிட்ட அளவுக்குமேல் அதே சக்திகளை தடை செய்து நிறுத்திவிடும் அரிய ஆற்றலையும் நம்முடி பெற்றுள்ளது. இந்நிலைகளில் முடி ஒரு rectifier diode போல செயல்படுகிறது என்று கூறலாம்: மனிதனின் உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப மயிர் கூச்செறிவது நமக்குத் தெரிந்ததே.

நம்முடைய மனமாறிகள், செயல்பாடுகள் இறைவன்பால் இல்லாமல், லௌகீக விவகாரங்களில் ஈடுபடும் போது அத்தியாவசியமற்ற சக்திகளை நமக்குத் திரட்டித் தரும் தலைமுடி, உரோமம் முதலியன துப்பேறியது போல் மங்கி மழுங்கி விடுகின்றன. அதனால் நல்ல சம்ஸ்காரங்களுக்குப் பதில், நோய், துன்பம், வருத்தம், வாட்டம், போன்ற தீய சம்ஸ்காரங்களே நம்மில் மேலோங்கி நிற்கின்றன. இவற்றை மாற்றி நல்ல, தெய்வீக சம்ஸ்காரங்களை ஏற்க, தெய்வ சாந்நியத்தில் இருந்து வெளிப்படும் தெய்வீக அருட்சக்திகளை நன்றாக நம்மில் ஏற்றுக் கொள்ளவே பழைய தலை முடியினை மழித்து, புதுப்பிக்கப்பட்ட மயிர்க்கால்களின் நுனிகளுடன் தெய்வீக சக்திகளை வகிக்கும் தன்மையுடைய சந்தனத்தைப் பூசி இறைவன் சந்நிதியில் நின்று, ஒருமித்த மனத்தோடு (Concentration) இறைவனைப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

மனிதர்களுக்கு அழகைத் தருவதில் முகலாவண்யம், உடல் வாகு, இவை கட்கு அடுத்து தலைமுடி ஒரு அம்சமாக விளங்குகிறது.

இத்தகைய பீடுமிக்க தலைமுடியினை ஒருவன் இழப்பானாகில் அவனது உயர்வு மனப்பான்மை ஒடுங்கி விடுகிறது. இதனடிப்படையில்தான் ஒருவன் தவறு செய்தாலோ, செருக்குடன் நடந்து கொண்டாலோ, அவனை மொட்டையடித்து, அழகிற்காதாரமான முகலாவண்யத்தைச் சீர்கெடும் வண்ணம் கரும்புள்ளி, செம்புள்ளி யிட்டு கழுதை மீதேற்றி, ஊரார் எள்ளி நகையாடும் வண்ணம் வீதி வலம் கொண்டு செல்வது வழக்கிலிருந்தது.

முடிவளம் குறையக் காரணங்கள்:-

மயிர்க்கால்களில் உள்ள சுரப்பிகள் தம் வலுவிழந்து செயல்பாட்டில் குறைவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு.

1) அதிக வெயிலில் (தலைக்கு எந்தப் பாதுகாப்புமின்றி) தொடர்ந்து அலைவது.

2) அதேபோல் கடுங்குளிர், அல்லது அதி உஷ்ண சூழ்நிலையில் (ஒரு உருக்

காலையில் பனி செய்வதுபோல்) தொடர்ந்து இருப்பது.

3) தோல் மற்றும் மயிர்க்கால்களைத் தாக்கும் நோய்களுக்கு உட்படுத்தல் (scabies, psoriasis, urticaria, chicken-pox, boils, etc.,)

4) தீ, கொதிநீர், அமிலங்கள், போன்ற பாஷாணங்கள் மற்றும் ரஸாயனப் பொருள் கள், வெட்டு காயங்கள் போன்றவற்றால் திசுக்கள் அழியப் பெறுவது.

5) டைபாய்ட், நிமோனியோ, போன்ற விஷ ஜுரங்கள் மற்றும் குடலை பாதிக்கும் காரமான உணவு, முதலியவற்றின் தாக்குதல்,

6) முடியை அசுத்தமாகவும், சிக்கு போன்ற நிலையிலும் காற்றோட்டம் குறைந்த நிலையிலும் வைத்துக் கொள்வது.

7) பேன், உண்ணி மற்றும் பூச்சிகளின் தாக்குதல்.

8) சதா கவலை, துன்பம், ஆழ்ந்த சிந்தனை, தூக்கமின்மை, போன்ற மனம் மற்றும் நரம்புகள் அழற்சியுறுவதற்கான காரணங்களால், மயிர்க்கால்களில் உரிய அளவு, உரிய முறையில் சத்துப் பொருள்கள் சுரப்பது குறைந்துவிடுவது.

9) ரேடியம், கோபால்ட் போன்றவற் றின் கதிர்வீச்சுகளால் திசுக்கள் மயிர்க் கால்கள் அழிந்து போய்விடுவது.

10) ஆகாரவகையில் போதுமான சத் துப் பொருள்கள் இல்லாதிருப்பது அல்லது அவற்றை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் வலு இழந்திருப்பது.

11) முடிக்கு இடும் அலங்காரப் பொருள்கள், பேன், பூச்சிக் கொல்லி போன்றவற்றில் சேர்ந்திருக்கும் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்த ரஸாயனப் பொருள்களால் ஏற்படும் பாதிப்பு.

சுகாதார பாதுகாப்பு:

முடி ஆரோக்கியமாக இருந்து வளர அதன் வேர்ப் பகுதி காற்றோட்டம் பெறும் வண்ணம், அழுக்கு முதலிவற்றால் அடைப் பட்டு விடாமல் இருக்க வேண்டும். இத னடிப்படையில் தினமும் முடியில் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். சோப்புப் போடு தல், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல், பிறகு முடிக்கு எண்ணெய் இட்டு வாரிவிடுதல் இவையெல்லாம் மயிர்க்கால்களில் அன் றாடம் சேரும் அழுக்கு, பிசுக்கு, வியர்வை போன்றவற்றை நீக்கிச் சுத்தம் செய்து ஆரோக்யமாக வைத்துக் கொள்வதின் அடிப் படையில் அமைந்தவைதாம்.

ஊட்டச் சத்துகள்-:

Keratin மற்றும் eumelanin, Pheomelanin ஆகியவை வேண்டிய அளவு சுரப்பதற்கான சத்துள்ள ஆகாரவகைகள் நல்லது. பால், பழங்கள், கீரைவகைகள், மீன், இறைச்சி, முட்டை, இவை ஆரோக்கிய முடி அமைப்புக்கு ஆதாரமானவை. Vitamin, Cantharidine போன்றவையும் (உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் கூட) முடி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவுவதாகக் கூறப்படுகிறது. எனி னும் இப்பொருள்களை நேரிடையாக மயிர்க்கால்களில் வெளியிலிருந்து (external application) அளிக்க முயல்வது நல்ல பலன் தருமா என்பது சந்தேகம்தான். (இதே வித மான அமைப்பினால் ஆகிய நகங்கள், பல் முதலியன வளர்வதற்கு இப்படி ஏதாவது செய்கிறோமா? செய்தால் பலன் கிடைக் குமா? அப்படி பலன் கிடைத்ததாக நாம் கேள்விப்பட்டதில்லையே!) ஒரு வேளை அவைகள் முடிக்கு மேல்பூச்சாகவே மட்டும் அமையலாமன்றி முடியினுள் கலந்து பயன ளிக்கும் என்று உறுதியாகச் சொல்வதிற் கில்லை!

இப்படி நம்முடனே தோன்றி, வாழ்ந்து, நலன்களெல்லாம் தந்து நம்மு டனே மறையும் முடியின் தத்துவம் அளப் பரியதாகும். இவ்வளவு எடுத்துரைத்தும் மேலும் சிந்தனைக்குரியதாகவேயுள்ளது என்று நினைக்கும் போது இறைவன் ஆற்றல், கருணை நம்மை பெரும் வியப்பில் ஆழ்த்தும்.

- டாக்டர் எஸ்.ஆர்.ஜெயவேலு

நவீன பாஸந்தி

1 லிட்டர் பாலிற்கு 4 ப்ரெட் ஸ்லைஸ் வீதம் எடுத்துக் கொண்டு, ப்ரெட் ஸ்லைஸ்களைச் சூடான பாலில் முக்கி கூழ்போல் செய்து கொள்ள வும்.

பாஸந்தி செய்து இறக்குவதற்குச் சற்றுமுன் இந்தக் கூழைச் சேர்த்து ஒருமுறை கிளறி இறக்கி விடவும். இந்த பாஸந்தி கூடுதலான சுவையுடன், கணிசமான அளவு அதிகமும் கிடைக்கும்.

- ஜெயா



இன்னும் இருந்தது. ஹேமாவின் ஸ்பர்சம். பனி நேர பூவின் ஈர ஸ்பர்சம் போல. பில்லியனை விட்டு ஹேமா இறங்கி பதினைந்து நிமிடமாகியும் அந்த ரம்யம் அகலவில்லை.

ஸ்கூட்டரின் வேகம் குறைத்தேன். மனசு அசை போட ஆரம்பித்தது. வீட்டுக்குக் கிளம்பும் போதுதான் ஹேமா வழி மறித்தாள். ''என்னோட ஒரு இடத்துக்கு வர்றியா?''

''எங்கே?''

''சொன்னாத்தான் வருவியா?'' கண்களில் கோபம் மின்ன கேட்டாள்.

''வர்றேன்...வர்றேன்...!''

''[illegible]. போவோம்.

மாளவிகா மஜும்தாரின் நாட்டிய நாடகம். சக்தி. பெண் பற்றிய நாடகம். மனசுக்குள் நிறைய கேள்விகளை எழுப்பியது. காலங்காலமாய் மனசுள் பதிந்து போனவற்றை நெம்பிப் புரட்டிப் போட்டது.

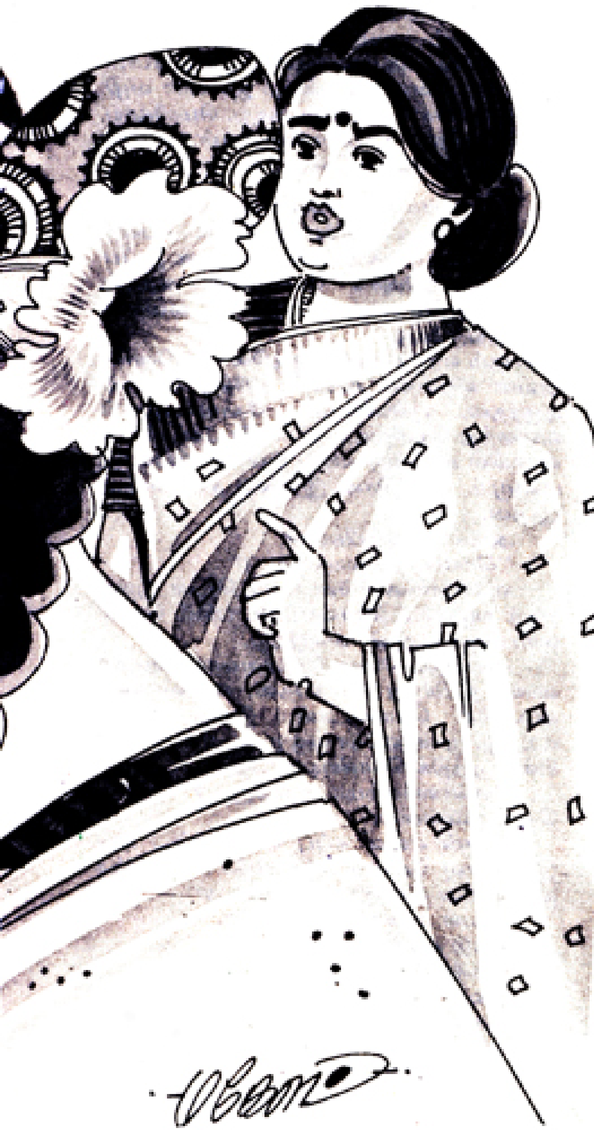
பெண் என்பவள் யார்?

சக்தி. உலகில் சரிபாதி. இன்று அவள் நிலை என்ன? இதுதான் மாளவிகா எறிந்த நீக்கும் கேள்வி. கொஞ்சம் கட்டது உண்மை. பறக்கப்பட்ட குதிரை போல் ஸ்கூட்டர் வீட்டு வாசலில் நின்றது.

வீடு இருளில் அமிழ்ந்திருந்தது. கொஞ்ச நாளாக இப்படித்தான் ஆகிவிடுகிறது. எப்போதும், வீடு இருளில் கிடக்

சக்தி





கிறது. அம்மாவிடம் நிறைய மாறுதல். அம்மா என்னாச்சு? அழைப்பு மணி இரண்டு முறை உள்ளே கூவிற்று.

சலனமில்லை திரும்ப அழுத்தினேன். தாமதமாக விளக்குகள் எரிந்தன. சப்தத்துடன் தாழ்ப்பாள் விலக்கப்பட்டது. அம்மா மௌனமாய் நின்றாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. உள்ளே நுழைந்தேன். ''சாப்பிட்டியாம்மா...!''

''ம்.''

டைனிங்டேபிள் ரணகளப்பட்டது. பாத்திரங்கள் ஒன்றையொன்று மோதிக் கொண்டன. சிரிப்பு வந்தது. அம்மா உன் கோபத்தை என்னிடம் காட்டு. அம்மா முகத்தைப் பார்த்தேன். பார்வையை விலக்கிக் கொண்டாள். ''உடம்பு சரியில்லையா அம்மா?'' பதில் சொல்லவில்லை.

''ஹேமாவோட ஒரு நாடகத்துக்குப் போனேன்... அதான் நேரமாய்டுச்சு...!''

அம்மா பேசவில்லை.

''தூக்கம் வந்தா நீ போய் படுத்துக்கோ... நான் போட்டு சாப்பிட்டுக்கறேன்...!''

''போறேன்... நா போய்த் தொலையறேன்!'' அம்மா விம்மலுடன் வெடித்தாள். ஒன்றும் புரியவில்லை. விருட்டென நகர்ந்தாள். சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை. கை அலம்பி எழுந்தேன். அம்மா படுக்கையில் குப்புறக் கவிழ்ந்திருந்தாள். முதுகு குலுங்கிக் கொண்டிருந்தது. அழுகிறாளா? மனசு பதறியது.

''அம்மா... அம்மா...!'' பதில் இல்லை. சற்று நேரம் நின்று கொண்டிருந்தேன். அம்மா அசையவில்லை. பொய்த் தூக்கம். நடிக்கிறாள். விளக்குளை அணைத்தேன். தூக்கம் வரவில்லை. அம்மா என்னாச்சு உனக்கு? உன் சுபாவம் எப்படி மாறிப் போனது? அதிர்ந்து பேசத் தெரியாதவள் இப்போதெல்லாம் நிறைய கோபப்படுகிறாள்.

அவள் மனசில் ஏதோ ஒரு முள். என்ன அது. புரியவில்லை. அம்மாவின் மாறுதல் நேரடியாக என்னை மட்டுமே தாக்குகிறது.

அப்பா எப்போதோ வருபவர். அவருக்குத் தெரியாது. யாரிடம் சொல்வது? ஹேமா. மனசு இலேசாயிற்று. நாளை அம்மாவைப் பற்றி அவளிடம் பேச வேண்டும்.

தூக்கம் தொட ஆரம்பித்தது.

அம்மா புன்னகையை வழியவிட்டாள். கைகளை விரித்து நீட்டினாள். ஒரே தாவலில் அம்மாவின் கைகளுக்குள் போனேன். நெற்றியில் முத்தமிட்டாள். வாசம் இது அம்மாவின் வாசம். ''என்னமா கண்ணா... அழுதியா...?'' தலையைக் கோதினாள். தலையாட்டினேன். ''நீ ஸ்கூல்லேர்ந்து வர்றதுக்குள்ளே கோவிலுக்குப் போயிட்டு வந்துடலாம்னு போனேன்... நேரமாய்டுச்சு...!''

''போம்மா...!''

- மதுமிதா

அம்மாவின் தோளில் முகத்தைத் தேய்த்தேன். அம்மா சிரித்தாள். ''யேய்... குண்டப்பா...!'' இடுப்பில் கிச்ச கிச்ச மூட்டினாள். கூச்சமாக இருந்தது. நெளிந்தேன். வளைந்தேன். அம்மாவின் பிடியிலிருந்து திமிறினேன். கை பக்கத்திலிருந்த டேபிளில் இடித்தது. கனவு கலைந்தது. ஜன்னல் வழியாக வெளிச்சம் படர்ந்திருந்தது. மெலிதாய் சிரிப்பு வந்தது. ஹேமா சிரிப்பாள். அம்மா கோண்டு. பரிகாசம் செய்வாள். எழுந்தேன்.

அம்மாவைக் காணவில்லை. பயமின்னல் ஓடியது. வெளியே வந்தேன். அம்மா கோலம் போட்டுக் கொண்டிருந்தாள். இப்பதான் குளித்திருக்க வேண்டும். கூந்தல் நுனியிலிருந்து ஈரம் படர்ந்து புடவையை நனைத்திருந்தது.

சப்தம் எழுப்பாமல் அருகில் போனேன். அவள் விரல்கள் சாகசம் புரிந்து கொண்டிருந்தன. புள்ளிகளும், கோடுகளுமாய் வளைந்து நெளிந்து ஒரு கம்பீர தேர் வீட்டு வாசலில் உருண்டு வந்து நின்றது. இரண்டு பக்கமும் பளிச்சென இரண்டு தாமரைகள் பூத்தன.

அம்மா திரும்பினாள்.

''ரொம்ப நல்லாருக்கு...!''

எதிர்பார்க்கவில்லை. சட்டென முகத்தைத் தாழ்த்திக் கொண்டாள். பதில் சொல்லாமல் நகர்ந்தாள். வலித்தது.

சாப்பிடும் போது மௌனமாக பரிமாறினாள். நிமிர்ந்து பார்த்தேன். பார்வையை விலக்கிக் கொண்டாள். இதை விடக் கூடாது. முள். ஏதோ ஒரு முள் அம்மா மனசில் உறுத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

''என்னாச்சம்மா உனக்கு...?'' பதில் சொல்லவில்லை.

''நான் என்ன தப்பு செய்தேன்... ஏன் இவ்வளவு கோபமா இருக்கே... கொஞ்ச நாளாகவே நீ மாறிட்டேம்மா...?''

அவள் கண்கள் பொங்கின.

உதடு கடித்தாள்.

முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

அவள் கையைப் பற்றினேன்.

உதறினாள்.

''சீக்கிரம் சாப்பிடு... எனக்கு வேற வேலை இருக்கு...!''

குரல் வறட்சியாயிருந்தது. இது அம்மா இல்லை. அவள் புதியவள். சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை. அம்மா வற்புறுத்தவில்லை. கிளம்பும் போது வாசலுக்கு வரவில்லை. தவிர்க்கிறாள். ஏமாற்றத்துடன் ஸ்கூட்டரை உதைத்தேன்.

கதவைத் திறந்தது ஹேமாதான்.

''ஹாய்...!''

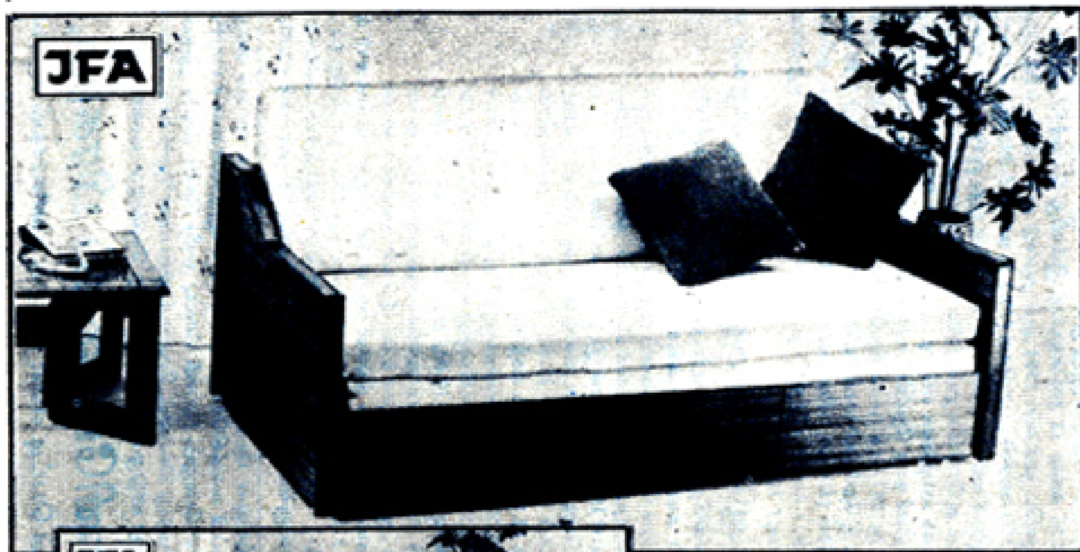
கூவினாள். பதிலுக்குக் கூவ முடியவில்லை. முகம் பார்த்து அமைதியானாள்.

''ஆபீசுக்கு லீவா...?''

தலையாட்டினேன்.

''ஹேமு...உன்கிட்ட கொஞ்சம் பேசணுமே...!'' என் கை பற்றினாள்.

உங்கள் இடநெருக்கடிக்கு ஒரு நவீன தீர்ப்பு. JFA வொண்டர்பெட்





எங்கள் ஷோரும்
பைலட் தியேட்டர் எதிரில்
மட்டுமே உள்ளது

இது பகலில் சோபா மற்றும்
இரவில் கட்டில்.

இது இடத்தை மிச்சப்படுத்துகிறது.

இது விருந்தினர்க்கு
இரவில் படுக்கையும் கூட.

இதன் விலையோ குறைவு ஆனால்
உங்களுக்கு அளிப்பதோ அதிகம்.

பகலில் சோபா
JFA வொண்டர்பெட்
இரவில் கட்டில்

இடநெருக்கடிக்கு ஒரு நவீன தீர்ப்பு

ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்ளையன்சஸ் (பி) லிமிடெட்
பைலட் தியேட்டர் எதிரில் 18, ராயப்பேட்டை ஹைரோடு, சென்னை - 600 014.
போன்: 8261385, 8260933. Telex: 041-6401 ESCM IN Fax: 91-44-8261332.

இலவச "கலர் கேட்லாக்கைப் பெற" எங்கள் விலாசத்திற்கு எழுதவும். உறையின் மீது "பைலட் தியேட்டர் எதிரில்" என்று மறக்காமல் குறிப்பிடவும்.

''என்னப்பா ஆச்சு... முகம் ரொம்ப வாடியிருக்கு...!''

அருகில் வந்து ஈஷினாள். அமர்ந்தோம். என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். ''என்ன யோசனை...? சொல்லுப்பா...!'' அவள் பேச்சு ஆறுதலாயிருந்தது.

அருகில் வந்தாள். தலையைக் கலைத்தாள். உடைந்து போய் அவள் தோளில் முகம் புதைத்தேன். அவள் கரம் ஆறுதலாய் தட்டிக் கொடுத்தது.

''அய்யோ... என் குழந்தையே... என்ன நடந்தது சொல்?''

சொன்னேன்.

அம்மாவைப் பற்றி.

அவளின் மாறுதல். சமீபகால நடவடிக்கை. புரிந்து கொள்ள முடியாத கோபம். அதனால் எனக்கு ஏற்படும் வலி. ஹேமா குறுக்கே பேசவில்லை. அவள் முகம் தீவிரமாயிருந்தது. ''எவ்வளவு நாளா இப்படி?''

சொன்னேன்.

''அம்மாகிட்ட ஏதாவது கோபமா நடந்துட்டியா?'' மறுத்தேன்.

''உனக்குக் கல்யாணம் பண்ணிப் பார்க்க ஆசைப்படறாங்களா?''

''அப்படின்னா உடனே சொல்லிடுவாளே... நம்ம காதலை அம்மாதான் ஆதரிச்சுட்டாளே...!''

''பின் என்னதான்...?'' யோசித்தாள். மனசில் பாரம் இறங்கியிருந்தது. சந்தோஷமோ, துக்கமோ பிரியமானவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் சுகமே அலாதி.

''சரி... கிளம்பு... ஆபீஸ் போகலாம்...!''

''இல்லேப்பா... நீங்க போங்க...?''

''நீ...?''

''அரை நாள் லீவு...தோழிக்குப் பிறந்த நாள்... போய்விட்டு மதியம் வந்துடறேன்....!''

''ஹேய் என்கிட்ட சொல்லலை.. யார்?''

''ஸந்த்யா... நேத்து நைட்தான் சொன்னா...!''

''ஆபீஸ்ல அரைநாள் ரொம்ப கஷ்டமா இருக்குமே ஹேமு...!''

''வேலை பாக்கத்தான் ஆபீஸ்ல சம்பளம் கொடுக்கறாங்க...!''

புன்னகை மின்ன சொன்னாள்.

''ம்ஹூம்... எனக்கு ஹேமாவோட பேசறதுக்குத்தான் சம்பளம் தர்றாங்க...!''

''அடடா..எவ்ளோ சின்சியர் வொர்க்கர்பா நீங்க...!''

முதுகில் தட்டினாள். எழுந்தோம்.

ஸ்கூட்டரை உதைத்தேன். கை அசைத்தாள்.

அலுவலகம் காலியாயிருந்தது.

எல்லாரும் கான்டீன் போயிருந்தார்கள்.

சாப்பிடப் பிடிக்கவில்லை.

மங்கையர் மலரும், வி.ஜி.பி. கோல்டன் பீச்சும் இணைந்து நடத்திய சுற்றுலா போட்டியில் 'ஒரு வருடத்திற்கு வி.ஜி.பி. தங்கக் கடற்கரைக்குச் செல்ல இலவச அனுமதி' பரிசு பெற்றவர்கள்:-

1) திருமதி. மீனா கிருஷ்ணன், ஊட்டி.
2) திருமதி. கல்யாணி சந்திரசேகரன், வேலூர்-632 002.
3) திருமதி. அனுராதா வாசுதேவன், திருச்சி-23.
4) ஆர்.மீனலதா, பாம்பே-400 028.
5) எஸ். ரமேஷ் பிரியா, தி.நகர், சென்னை-17.
6) திருமதி எப். ரோஸ்லின் மேரி, நெய்யூர் - 629 802.
7) திருமதி. வித்யா ஸ்ரீதர், பொள்ளாச்சி-642 001.
8) திருமதி. எஸ்.பூங்கோதை ஸ்ரீதர் கள்ளக்குறிச்சி-606 202.
9) திருமதி. ஜீவிதா ராஜசேகரன், தூத்துக்குடி-3.
10) செல்வி. கே.எஸ்.பானு, பவானி சாகர்.
11) திருமதி. ஷாஜிதா ஷேக், ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி-620 006.
12) அ.ஷண்முகசுந்தரம், சென்னை-64.
13) திருமதி. லீலா வாசுதேவ், சென்னை-99.
14) திருமதி. பி.கே.மீனாட்சி ராவ், சென்னை-34.
15) செல்வி. க.சுமதி, தக்கோலம்.
16) திருமதி. சீதாராகவன், சென்னை-94.
17) எஸ். ஜெயஸ்ரீ, சென்னை-44.
18) திருமதி. ஜெகதா நல்லபெருமாள், வாலாஜாபேட்டை.
19) திரு. பி.எஸ். இராமமூர்த்தி, திருத்துறைப் பூண்டி-614 713.
20) கே.திலகவதி, பாண்டி-605 009.
21) திருமதி. கே.கலாவதி மணி, பெருந்துறை-638 052.
22) கே.விஜயலட்சுமி, சென்னை-45.
23) எஸ்.சீதாலட்சுமி, சென்னை-33.
24) டி.சி.ஈஸ்வரி, கோவை-2.
25) திருமதி. ஷோபிதா வரதராஜன், புது டில்லி-110 067.
26) திரு. மதுராசகோபாலன், கோயமுத்தூர்-641 012.
27) த.கி.சாந்தகுமாரி, சென்னை-17.
28) சி.தீபா. பவானி-638 301.
29) திருமதி லட்சுமி சீனிவாசன், சென்னை-89.
30) திருமதி. சாந்தா சேஷன், சென்னை-83.

ஸ்டேட்மெண்டில் நம்பர்கள் கண்ணா மூச்சி காட்டிக் கொண்டிருந்தன.

தோளில் ஒரு கை விழுந்தது.

ஹேமாதான்.

மிருதுவாய்ச் சிரித்தாள். எதிரில் அமர்ந்தாள்.

''சாப்பிடலை...?''

தலையசைத்தேன்.

''பர்த்டே பார்ட்டி முடிஞ்சுதா?''

''சும்மா பொய் சொன்னேன்...!''

''ஏன்?''

''உன் அம்மாவைப் பாக்கத்தான் போனேன்...!''

''என்னது... அ... அம்மாவா..?''

''ம்.''

''என்ன சொன்னாள்?''

''நீங்கள்லாம் ரொம்ப சுயநல வாதிங்க.. பொம்பளைங்களப் புரிஞ்சுக்கவே நினைக்கறதில்லே...!''

''என்ன இது.. ஆரம்பமே சாட்டையடி கொடுக்குறே... அம்மாவுக்கு என்ன...?''

''எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்படற விஷயம்... புரியலையா...? மெனோபாஸ்...!''

மேலும் சொன்னாள்.

''பெண்ணுக்கு இது ஒரு சிக்கலான நேரம். இந்த நேரத்துல அவங்களுக்கு ஏற்படற உணர்ச்சிகளை புரிஞ்சுக்கறது கொஞ்சம் கஷ்டம்தான்.. உடல் அயர்ச்சி.. மனப் பயம். பிரியமானவர்களின் மீது கோபம்...!''

''ஏன் ஹேமு...?''

''ரிடையர் ஆகும்போது ஒரு ஆணின் மனநிலை எப்படி இருக்கும்? வெறுப்பு, தன்னிரக்கம், காரணமில்லா கோபம் இது போன்றுதான். ஒரு வகையிலே இதுவும் ஓய்வுதான். பெண்மையின் முக்கியமான கருதிகளில் ஒன்றிலிருந்து ஓய்வு பெறுவது தான்...!''

நிதானமாகச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தாள்.

''இது பெண்ணை உடல் அளவில் மட்டுமல்ல மனக அளவில் பெரிதும் பாதிக்கின்றன. அதன் பின்விளைவுதான் இது. குறிப்பாக கணவனின் மீது மிகுந்த கோபம் ஏற்படும். தனக்கு வயதாகி விட்டது. தான் கணவனுக்குப் பிரயோஜனப்பட மாட்டோம்... அதனால் கணவனுக்கு தன் மீது பிரியம் குறைந்துவிடும் என்ற பயம்...!''

''அதுக்கு என்ன செய்யணும்...? அதுக்கு என் கிட்ட ஏன் கோபம்...?''

''இது திசை மாறின கோபம்தான். உன் அப்பாதான் மாதத்துக்கு இருபது நாளுக்கு மேலே வெளியூர்ல இருக்கார்.. அவர் வந்ததும் அவர் படறபாடு இதை விட அதிகமாக இருக்கும்...!''

யோசித்தேன்.

''என்ன பயமா இருக்கா...நேற்று பார்த்தோமே சக்தி நாடகம்... அது சொல்ற செய்தி இதுதான். பெண்கள்தான் சக்தி... உலகில் சரிபாதியானவர்கள்... ஆனால் சம அந்தஸ்து கிடைக்கப் பெறாதவர்கள்... நாடகங்களிலும் கதைகளிலும் இதை உணர்கிறீர்கள்... ஆனால்...!''

சற்று இடைவெளி விட்டு சொன்னாள்.

''நிஜத்தில் இதை அலட்சியப்படுத்துகிறீர்கள். சுயதேவைகளுக்காக மட்டும் பெண்ணை அணுகுகிற உங்கள் மனப் போக்கு மாற வேண்டும். உன் அம்மாவைப் பற்றி யோசி... பதினெட்டு வயசில கல்யாணம். அடுத்த வருஷமே நீ... அதற்குப்பின் குழந்தையில்லை... அப்பா எப்போதும் வெளியூர்ல...நீயும் ஊரைச் சுத்திட்டு ராத்திரி பத்து மணிக்குப் போறே... தனிமை... பெண் குழந்தை இருந்திருந்தா கொஞ்சம் மாறுதலா மட்டுமில்லே ஆறுதலாகவும் இருக்கும்... தனிமை...உடல் குறித்த பயம்... இதை நீங்க போக்கியிருக்க வேண்டாமா...?''

''எப்படி ஹேமு?''

''ஒரு குழந்தை பெரிய மனுஷி ஆகும் போது அது மனசில் ஏற்படும் குழப்பம்,பயம் போலதான் இது. சுற்றி உள்ளவர்களின் அரவணைப்பால்தான் இதைப் போக்க வேண்டும்...''

''இதை எப்படிநான் அம்மாவிடம் நேரில் பேச முடியும்...?''

''முட்டாள்... பேச்சால் அல்ல... உன் நடத்தையால்...!''

யோசித்தேன்.

என் தவறு புரிந்தது. சக்திதான். அம்மா மட்டுமல்ல. ஹேமாவும்தான். சக்தி இன்றேல் உலகில் எதுவுமில்லை. அம்மாவை மனசுக்குள் நிறுத்தினேன்.

நமஸ்கரித்தேன்.

''உடனே அம்மாவைப் பாக்கணும் ஹேமு?'' சிரித்தாள்.

மெல்லக் கைகுலுக்கினாள். அந்த ஸ்பர்சத்தில் தாய்மை இருந்தது.



குழம்பு வடகம் :

சாராமணியையும் உளுத்தம்பருப்பையும் சம அளவு கலந்து, வற்றல் மிளகாய் போட்டு மிஷினில் பாம்பே ரவை பதத்தில் அரைத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் உப்பையும், பொருங்காயப் பொடியையும் நீர் விட்டுக் கலந்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வெயிலில் காய வைத்தால் குழம்பு வடகம் ரெடி. ஊற வைத்து அரைக்கும் தொல்லை இல்லை!

- சியாமளா ராஜகோபால்

ஸ்ரீபெரும்புதூரில்

12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் ராஜீவ் நினைவு மண்டபம்

ரூ.5 கோடி முதலீட்டில் ராஜீவ் பளிங்கு மண்டபத்திற்கு அருகாமையில் அமைந்துள்ளது.

50 அடி உயர பளிங்கு தூண்கள் முதலில் எழுப்பப்படுகின்றன

சென்னை, மார்ச். 31-
ஸ்ரீபெரும்புதூரில் 12 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் ராஜீவ் நினைவு மண்டபம் கட்டப்படுகிறது. முதலில் 50 அடி உயர பளிங்குத் தூண்கள் எழுப்பப்படுகின்றன.

பளிங்கு மண்டபம்

ஸ்ரீபெரும்புதூரில் ராஜீவ் பளிங்கு மண்டபம் எழுப்புவதற்காக 12 ஏக்கர் நிலம் மத்திய அரசால் கையகப்படுத்தப்பட்டு உள்ளது. அதில் ரூ.4 கோடியே 50 லட்சம் செலவில் பளிங்கு மண்டபம் எழுப்பப்படுகிறது. நெடுஞ்சாலையில் இருந்து பளிங்கு மண்டபம் வரையில் தனிசாலை, நீரூற்றுகள், புல்வெளிகள், ஆகியவை அமைக்கப்படுகிறது.

பளிங்கு தூண்கள்

பளிங்கு மண்டபத்தை தாங்கி நிற்க 7 பளிங்கு தூண்கள் நிறுவப்படும். நினைவு மண்டப கட்டுமான பணி 1995-ம் ஆண்டு இறுதியில் முடிவடையும்.

பளிங்கு மண்டபத்தில் முதல் கட்ட வேலைகள் விரைவில் துவங்கும். கையகப்படுத்தப்பட்ட இடம் சமப்படுத்தப்பட்ட பின் 7 பளிங்கு தூண்களும் முதலில் நிறுவப்படும். இந்த தூண்கள் ஒவ்வொன்றும் 15 மீட்டர் (50 அடி) உயரமானவை.

ஒளிவிளக்கு

மண்டபத்தை சுற்றிலும் இரவை பகலாக்கும் ஒளிவிளக்குகள் அமைக்கப்படுகிறது. கட்டிட பணியை செய்யும் பொறுப்பு மத்திய பொதுப்பணித்துறையிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டு உள்ளது.

இந்த தகவலை மத்திய பொதுப்பணித்துறை தென் மண்டல தலைமை பொறியாளர் கோபாலகிருஷ்ணன் வெளியிட்டார்.

ADVT

சென்னைக்கு அருகே J.P.V. வழங்கும்
மகத்தான பண்ணை வீட்டு மனைகள்,
ஐடியல் பார்ம் லேண்ட்ஸ் & ரிசார்ட்ஸ்

சுங்குவார் சத்திரம் அருகில்

- மிக எளிய தவணை திட்டம் ரூ.2,500/- வீதம் 50 மாதங்கள்
- 10800 சதுர அடி இடம் (¼ ஏக்கர்)
- 20 தேக்கு மரங்கள், 10 உயர் விளைச்சல் கொண்ட தென்னை மரங்கள், 5 மா மரங்கள் மற்றும் 3 வகை பழ மரங்கள்.
- 4 வருடம் எங்கள் செலவில் சிறந்த பராமரிப்பு
- பண்ணைக்கு தனித்தனி முள் கம்பி வேலி
- தனித் தொலைபேசி வசதி
- 24 மணி நேரமும் பாதுகாப்பு
- உள்-வெளி-விளையாட்டு அரங்கம், குழந்தைகள் விளையாடுமிடம், நூலகம், உணவகம் மற்றும் கிளப் ஹவுஸ் முதலியவைகள் அமைக்கும் திட்டம்.
- மாருதி கார் மற்றும் பல கவர்ச்சிகரமான பரிசுகள்.

மேலும் விபரங்களுக்கு



J.P.V. எஸ்டேட்ஸ்,

154, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை - 600 010. போன்: 6422872, 6426471.

SON MON ADS

AIDS!
WATER KILLS FASTER

MEGA cares for you


Pure drinking water


Odour, Colour, etc. removed


Add bounce, silkiness to hair


Clothes look as new


Adds years of life to appliances







REGGIE'S MEGA MAGIC

Rs. 1495/-

CARBO QUARTZ - 900 IV
Iron remover & water purifier

REGGIE'S MEGA SILVER STRIKE

Rs. 1595/-

Natural water rediscovered using ***Silver Impregnated Bacterio static*** *activated carbon confirming to US-FIFRA standards. Germ free, Odour free, Crystal clear drinking water*

REGGIE'S MEGA SOFT

Rs. 2150/-

Ion exchange water softener.
Enhances soap lather for brightness of clothes, silkiness of hair, fresher bath, prevention of scale formation in appliances

FREE Demo Call : **421871**

Total water solution from



REGGIE'S MARKETING SERVICES
114, 5th Street, Kamaraj Colony, Dr. Ambedkar Road,
Kodambakkam, Madras-600 024.

AVANT GARDE

4

தொடர்கதை

ப்ரிய காயத்ரி

வசந்தா கையில் அந்த 'தாம ரித்த கடிதம்' கிடைத்ததற்கு இரண்டு நாட்களுக்குப் பின்னால், ஹைதரா பாத்தில் ரிஷிகஞ்ச் பகுதி யில் உள்ள 44-22-1 இலக்க வீட் டிற்கு மற்றொரு 'தாமதித்தகடிதம்' விநியோகம் செய்யப்பட்டது.

அதன் மேல் உறையில் கே.கே. மூர்த்தி என்று குறிக்கப்பட்டு கீழே ஒரு மதுரை விலாசம் கொடுக்கப் பட்டிருந்தது.

அந்த மதுரை விலாசத்திற்குப் போய்விட்டு அந்தக் கடிதம் ஹைதராபாத் துக்கு வந்திருந்தது.

''அம்மா'' என்று அவசரமாக அழைத் துக் கொண்டு திலீப் சமையல் அறைக்குச் சென்றான்!

அம்மா அப்பளம் பொரித்துக் கொண் டிருந்தாள். 45 வயது இருக்கும்! மெல்லிய உடம்போடு இருந்தாள். தலை முக்காலும் நரைத்து இருந்தது. முகத்தில் ஒரு நிரந்தர துயரம் .

கடைசி அப்பளத்தை மற்ற அப்பளத்து அம்பாரத்தோடு சேர்த்து விட்டு அம்மா திரும்பினாள்.

திலீப் முகத்தில் ஏன் அந்த அதிசயம்! ''என்னடா?'' என்று அவள் கேட்க, ''வாம்மா!'' என்று அவளை ஹாலுக்கு அழைத்துப் போனான்.

இருவரும் அமர்ந்தார்கள்.

''அம்மா! கே.ஜி.ன்னு இனிஷியலோடு யாராவது உனக்குத் தெரியுமா?''

புதிர் போல் இருந்தது அம்மா வுக்கு.

''யாருடாது! என்ன விஷயம் சொல்லு!''

''அப்பா பேருக்கு ஒரு லெட்டர் வந்தி ருக்கு!''

வழக்கமாகவே சோர்ந்திருப்பவள் அம்மா! அவளே திடும் என்று நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தது ஆச்சரியமாக இருந்தது.

தந்தை மூர்த்தி மறைந்து போய் எட்டு ஆண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிவிட்டன.

'இதோ விஜயவாடா வரை போய் வரு கிறேன்' என்று கிளம்பியவர்தான்! இரண் டாம் நாள் திரும்பி இருக்க வேண்டும். திரும்பவில்லை!

விஜயவாடாவில் தெரிந்தவர்களை விசா ரித்தார்கள். அங்கே வர வில்லை என்றார்கள்.

அவர் வேலை பார்க்கும் கம்பெனிக்கு அறிவித்தார்கள்.

அவர்களும் எதுவும் தெரியாது என்றார்கள்.

ஒருவாரம் வரை அவர் வராமல் போக, போலீசில் புகார் செய் தார்கள்.

அவர்களும் விசா ரித்தார்கள்.

பலன் ஏதும் இல்லை. மூர்த்தி எங் கேயோ மறைந்துவிட் டார். எப்படியும் வந்து விடுவார் என்று தாயார் தன் திருமாங்கல்யத் தைத் தொட்டுத் தொட்டு சொல்லிக் கொண் டிருந்தார்.

ஓர் ஆண்டு காலம் சென்ற பிறகு அவ ளுக்குச் சந்தேகம் ஏற்பட ஆரம்பித்தது. அவள் கண்கள் மெள்ள வெளிற ஆரம் பித்தன.

ஒரு கனத்த துக்கம் அவள் மனத்தில் படிந்து விட்டது.

''அம்மா! எட்டு வருஷத்துக்கு முன் னாடி இந்தக் கடிதம் மதுரைக்கு எழுதி யிருக்கு! விமானத்திலே இது போய் இருக்கு. அந்த விமானம்...'' என்று எல்லா விஷயங்களையும் திலீப் கூறினான்.

''மதுரையிலே யாரு? அவா பேர் என்ன?'' என்றார் அம்மா!

''அப்பா பேரைப் போட்டு, கேர் ஆஃப் டி.ராமலிங்கம், 4. சர்க் கரைப் பிள்ளையார் சந்து, மது ரைன்னு போட்டிருக்கு.''

''உள்ளே என்ன எழுதி யிருக்கு பாரு''

ஸ்ரீவேணுகோபாலன்

திலீப் கடிதத்தை வாசித்தான்.

அன்புள்ள மூர்த்தி,
பெட்டி உங்களுக்குக் கிடைத்திருக்கும். அங்கேயே அதை வைத்திருக்கவும்! பிற செய்தி தொடர்கிறது.

கே.ஜி.

திலீப் தலையை நிமிர்த்தினான்.

''யார் இந்த கே.ஜி. அம்மா! உனக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியாதே! வெறும் இனிஷியல் மட்டுமா போட்டிருக்கு?''

''ஆமாம்!''

''இவர் எப்போ மதுரை போனார்? எனக்கு ஆச்சரியமாயிருக்கே!''

''அப்பா மதுரை போனதில்லையா?''

''போனதே இல்லை! லெட்டர் எப்போ எழுதியிருக்குன்னு சொன்னே, எட்டு வருஷத்துக்கு முன்னாடியா?''

''ஆமாம்!''

அம்மா யோசனையில் ஆழ்ந்தாள்.

திலீபுக்கு எண்ணங்கள் பறந்தன.

கிட்டத்தட்ட அந்தத் தேதிதான் அப்பா காணாமல் போன தேதி.

அப்படியானால் மதுரை போனாரா?

ஏன் சொல்லவில்லை?

அந்தக் கடிதம் ஒரு மர்மத்தைத் தூக்கி வந்திருப்பது போல இருந்தது.

அதை ஒரு விதி என்று கூட சொல்ல முடியும்!

இல்லாவிடில் எட்டு வருடங்கள் கழித்து இப்போது அந்தக் கடிதம் கிடைப்பானேன்?

கடிதத்தைத் திரும்பத் திரும்பப் படித்தான். யோசித்தான்.

தந்தை காணாமல் போனது பற்றி மனது பல முறை அரித்திருக்கிறது.

அம்மாவின் சோகம் அவனையும் பாதித்திருக்கிறது.

எத்தனையோ வித அனுமானங்களில் அவன் மனம் ஈடுபட்டிருந்தது.

வாழ்க்கையில் அப்பாவை எப்படியாவது பார்த்து விடவேண்டும்! அவர் என்ன ஆனார் என்று தெரியவேண்டும். தீராத தாபம் ஒன்று மனத்துள் புகுந்து விட்டது.

எங்கே போனாலும் எந்த ஊர் சென்றாலும் கூட்டங்களை உற்று உற்றுப் பார்ப்பான், திலீப்!

எப்போதாவது அப்பா முகம் தெரியாதா அவரைப் போய் பிடிக்க மாட்டோமா என்று தோன்றும்.

அப்பாவுக்கு காலட்சேபம் ஒரு பொழுது போக்கு!

அதை நினைத்து, எந்த ஊர் போனாலும் காலட்சேபம் எங்கே நடக்கிறது என்று விசாரித்து, அங்கே போய் விடுவான். அவர் கிடைக்காமல் போகப் போக அவனது தேடலில் ஒரு தீவிரம் தோன்றிவிட்டது.

அதுவே ஒரு லட்சியமாக மனதில் பதிந்து விட்டது. ஒரு ஆவேசமே அவனுக்கு வந்து விட்டது.

இந்த நிலையில் இந்தக் கடிதம் அவனை ஓர் உருட்டு உருட்டிவிட்டது.

அவனது இத்தனை நாள் பிரார்த்தனைக்குக் கடவுள் இந்தக் கடிதம் மூலம் வழிகாட்டுகிறாரோ!



கடவுளே! அப்பா உயிரோடு இருக்க வேண்டுமே! அம்மா மகிழ்ச்சி அடைய வேண்டுமே!

கடிதத்தை அம்மா வாங்கினாள். கண்ணாடியை போட்டுக் கொண்டு பார்த்தாள்.

''ஏண்டா! அனுப்பினவா விலாசமே இல்லையே!'' என்றாள் அவள்.

''யாரைச் சொல்றே?'' என்றான் திலீப்!

''கே.ஜி.ன்னு கையெழுத்து போட்டிருக்கிறாரே! அவரது விலாசமே இல்லையே!''

''ஆமாம்மா அட்ரஸ் இல்லை''

''சரி, மதுரை அட்ரஸாவது இருக்கே!''

''ஆமாம்! அந்த அட்ரசுக்குப் போய்த்தான் கடிதம் திரும்பி வந்திருக்கும்.

''அப்போ எட்டு வருஷமா அந்த விலாசத்தார் அங்கே இருக்கிறாங்கன்னு தெரிஞ்சுக்கப்போக்க! ஒண்ணு செய்!''

''என்ன?''

''அவங்களுக்கு ஒரு கடிதாசி எழுதிப் போடு! இன்ன மாதிரி ஒரு கடிதம் உங்ககிட்டேயிருந்து திரும்பி வந்திருக்கு! எங்க அப்பா அங்கே வந்தாரான்னு கேளு!

திலீப் எழுந்தான்.

''ஏம்மா நான் மதுரை போயிட்டு வந்துடறேனே! எனக்கு மூணு நாள் லீவு வருதே!''

அம்மா ஒரு பார்வை மட்டும் பார்த்தாள்.



வசந்தா போனைச் சுழற்றினாள்!

போன் எடுக்கப்பட்டது.

''ராமநாதன் ஹியர்!'' என்று குரல் வந்தது.

பிரசாத் வேலை பார்க்கும் கம்பெனியின் செகரட்டரிகளில் ஒருவர், ''நான் மிஸஸ் பிரசாத் பேசறேன்! அவர் இருக்காரா!'' என்றாள் அவள்.

''இல்லையே மேடம்! அவர் ஈரோட்டிலேன்னா இருக்கார்! உங்களுக்கு ஃபேக்ஸ் காப்பி கூட அனுப்பிச்சோமே!...''

''ஓ! வந்தது! அவர் என்னிக்குத் திரும்பி வரார்?''

''நாலைஞ்சு நாள் ஆகும்னு தோணுது! மேலேயும் ஆகலாம்!''

''தாங்க்யூ''

அப்பாடா! என்றாள். மனம் அமிழ்ந்தது. நல்லவேளை! ஊரில் அவர் இல்லை. ஈரோடு போயிருப்பது உண்மைதான்! அதில் அவர் பொய் சொல்லவில்லை!

சரி, பார்ப்போம் என்று நினைத்தாள்.

மனம் சற்று அமைதிப்பட்டிருந்தது.

ஆனாலும் எங்கேயோ அவளுக்குத் தெரியாமல் ஏதோ நடந்திருக்கிறது என்று மனத்தில் உறுத்தியது.

மூன்றாம் நாள் இரவு!

மகாவிடமிருந்து போன் வந்தது.

''மேடம்! வருடாந்திர கூட்டமும், பிக்னிக்கும் பெங்களூர்லே நடக்கப் போகுது! நாம்ப பெயர் கொடுத்திருக்கிறோம்!'' என்று நினைவு படுத்தினாள்.

''போகணுமா!'' என்றாள் வசந்தா!

''அவசியம் அம்மா! நீங்க துணை காரியதரிசி. போகாட்டா ஒத்துக்க மாட்டாங்க!''

பெண் அட்வகேட்டுகள் சங்கம் அது!

அவள் போகத்தான் வேண்டும்.

பிரசாத் இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. வீட்டுக் கதவைப் பூட்டி சாவியை அடுத்த வீட்டில் கொடுத்தால் போயிற்று. லதாவை அழைத்துப் போய் விடலாம்!

இரண்டு நாள்தானே!

போவதற்குப் பெட்டி தேடியபோதுதான் காரேஜ் பரணில் இரண்டு பெட்டிகளைப் போட்டிருப்பது நினைவு வந்தது.

காரேஜைத் திறந்தபோது இருட்டும் நேரம்! விளக்கைப் போட்டுவிட்டுத் திறந்தாள்.

உள்ளே ஒரு அலுமினிய ஏணி இருந்தது.

சுவர் ஓரமாக நிறுத்தி மேலே ஏறினாள்.

சிலந்திக் கூடு தலையில் சுற்றியது! சுவாசத்தில் தூசி ஏறியது!

சிரமப்பட்டு பரண் நுனியில் தொத்தி விட்டாள்!

உள்ளே பார்த்தபோது, சாமான்கள் குவிந்து கிடந்தன. ஒன்றோடொன்று பிணைந்து, ''எங்களைத் தனித்தனியாகக் கண்டுபிடியுங்கள்!'' என்று புதிர் போடுவது போலிருந்தது.

டார்ச்சை அடித்தாள்.

ஒரு பெட்டி தெரிந்தது. அது பெரியது. இன்னொன்று தேடினாள்.

சற்று தள்ளி சிக்கலில் மாட்டியிருந்தது.

கையை நீட்டினாள்.

அதன் பிடி அகப்படவில்லை.

திரும்பத் திரும்ப முயலும் போது, திடீரென்று பார்வை ஒரு பக்கம் சென்றது.

அங்கே ஒரு பெட்டி!

ஆமாம்! அது ஏது? எப்படி வந்தது?

இரண்டு உடைந்த ஸ்டூல்களும், பழம் கார்ட்டன் துணிகளும் அதை மறைத்திருந்தது.

கண்ணை இடுக்கி ஒரு பார்வை பார்த்தாள்.

நிச்சயம் ஏற்கனவே பரிச்சயப்பட்ட பெட்டி அல்ல அது! இதுவரை அவள் பார்த்ததில்லை.

அது எப்படி அங்கு வந்தது?

மனத்தில் அரித்தது.

ஒரு தீர்மானம் அழுத்தமாக விழுந்தது.

மெள்ளக் குனிந்து, கார்ட்டன்களை இழுத்தாள்! பழைய நாளைய கார்ட்டன்! தூசும் தும்புமாக வந்தது.

இழுக்க இழுக்கப் பெரிதாக வந்தது.

அப்போது திடீரென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது!

இத்தனை நாளும் இந்தக் கார்ட்டன் துணிதான் அந்தப் பெட்டியை மறைத்து வந்திருந்தது.

இதற்கு முன் பல தடவைகள் பரணில் ஏறிப் பார்த்திருக்கிறாள்.

ஆனால் இந்தத் தடவை, அந்தத் துணி சற்று விலகியிருந்ததால்தான் அந்தப் பெட்டியைப் பார்க்க முடிந்தது.

சமீப காலத்தில் அந்தத் திரையை யாரோ விலக்கி இருக்கிறார்கள்! அந்தப் பெட்டியை அவர்கள் அணுகி இருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து சந்தேகங்களாகச் சிந்தனையில் வந்தது.

முழு மூச்சுடன் காரியத்தில் இறங்கினாள்.

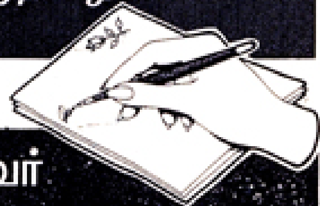
கடைசியில் பெட்டியை அடைந்து விட்டாள்.

கையால் அதை இழுத்தாள்.

செல்லக் குழந்தை போல் அது நகர்ந்து வந்தது.

(தொடரும்)

உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் கேளுங்கள் -
அவர் உங்களுக்கு ஹெல்த் இதழை
சிபாரிசு செய்வார் -



ஏனென்றால் அவர்
உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்தின் மீது
அக்கறை கொண்டவர்!

மே இதழில்....



- அரிப்பு பற்றி அலசல்
- மூட்டுவலி, கழுத்துவலி நீங்கிட...
- தலைவலி அடிக்கடி வருகிறதா?
- மனநல காப்பக மருத்துவர்கள் பதில்கள்
- கரப்பான் பூச்சி என்றால் பயமா?
- க்ளுக்கோஸ் ஏற்றுவது அவசியமா?



பல ஸ்பெஷலிஸ்டுகள் எழுதுகிறார்கள்

தவிர்க்க முடியாத

தமிழ் மருத்துவ மாத இதழ்

ஹெல்த் & Beauty

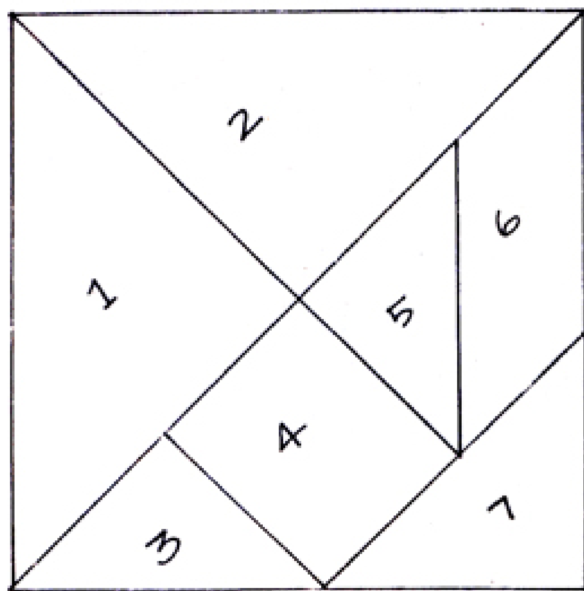
விலை ரூ 6.

ஆசிரியர் : எம். ஜி. வல்லபன்

ஹிமாலயா பப்ளிகேஷன்ஸ் (பி) லிட்.
96, காம்தார் நகர்,
சென்னை – 600 034.

ஏஜென்ஸி இல்லாத ஊர்களுக்கு
ஏஜெண்டுகள் தேவை

GTS- Creations



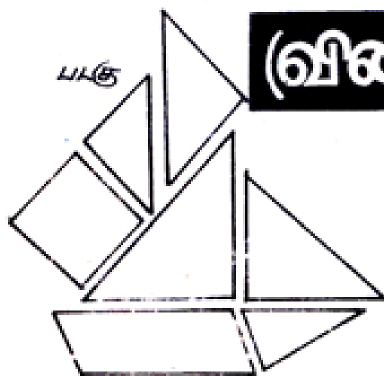
கோடையில் பொழுது போக்க...

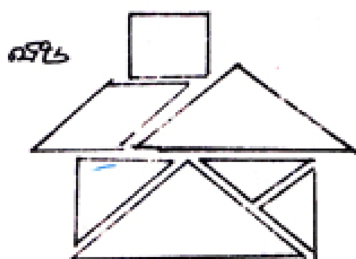
டான்கிராம் (Tangram) - விளையாட்டு!

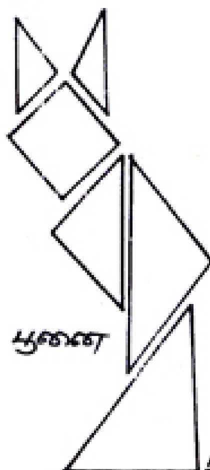
இது 1000 வருடங்களுக்கு மேல் பழமை வாய்ந்த ஒரு விளையாட்டுப் புதிர். படத்தில் காணப்படுவதைப் போல் சதுரத்தை ஏழு பாகங்களாக வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். இந்த ஏழு பாகங்களை வைத்துக் கொண்டு மிருகங்கள், பறவைகள், மனித உருவங்கள் மற்றும் எண்ணற்ற

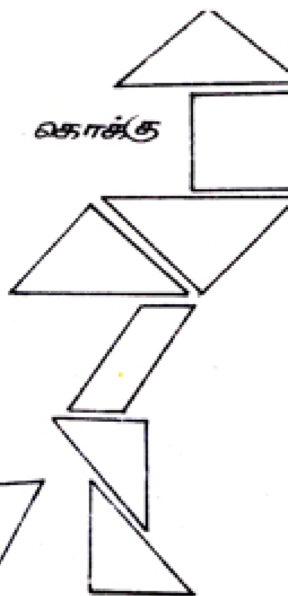
டான்கிராம்

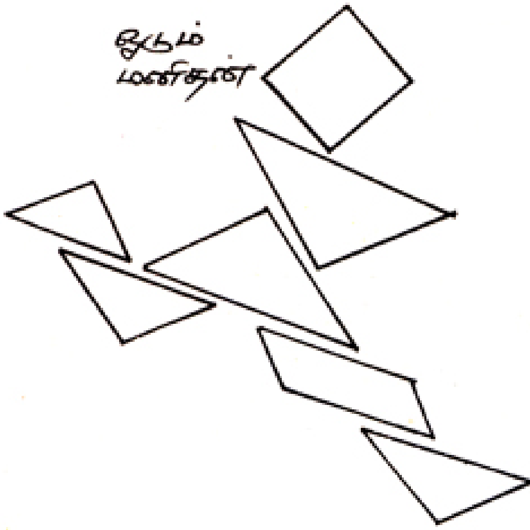
(விளையாட்டு)











உருவங்களை உருவாக்கலாம்.

விடுமுறைக் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு இது சிறந்த விளையாட்டாகவும் பொழுது போக்காகவும் அமையும். மேலும் குழந்தைகளால் உருவாக்கப்பட்ட பொம்மைகள் வாழ்த்து அட்டையாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இவ்விளையாட்டு பழங்காலச் சீனர்களின் விளையாட்டுப் புதிராகும்.

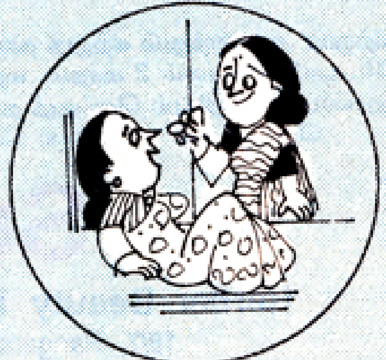
தேவையானவை: வெள்ளைத் தாள், பாலிஷ் பேப்பர் (பலவண்ணங்கள்), பசை.

இச் சதுரத்திலுள்ள 7 துண்டுகளைத் தனித் தனியே வெட்டியெடுத்து உருவங்களை அமைக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக 5 உருவங்களை அமைத்திருக்கிறேன். இதை மாதிரியாகக் கொண்டு நூற்றுக்கணக்கான உருவங்களை அமையுங்கள் பார்க்கலாம்.

– ஆர்.வித்யா

ஸ்ரீ பிரம்மானந்த சுவாமிகளின் பேட்டிக் கட்டுரையில் பாம்புக் கடிக்கு வெற்றிலை வைத்தியம் பற்றிக் கூறி இருந்ததைக் கண்ணுற்றேன்.

இரண்டு கார வெற்றிலையில் 4 உப்பு, 4 மிளகையும் வைத்து மடித்துத் தேள்கடி பட்டவரிடம் கொடுத்து நன்கு மென்று சாற்றை பூராவுமாக உட்கொள்ளச் சொல்லவும். உடல் அதிகமாக வியர்க்கும். காற்றோட்டமான இடத்திலோ அல்லது மின்விசிறியின் கீழோ படுக்கச் சொல்லவும். ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் உறங்கியபின் அவரே, 'யாரைத் தேள் கொட்டியதோ' என்று வியக்கும்படி எழுந்து விடுவார்.



மேற்குறிப்பிட்ட மருந்தை எனக்கே பல தடவைகள் செய்து ஆச்சரியமான பலனைக் கண்டிருக்கிறேன். ஏன், மற்ற கடிபட்டவர்களுக்கும் பல முறை இதையே கொடுத்துக் குணப் படுத்தியுமிருக்கிறேன்.

– க. ம. சீதாராமன்



கடந்த எழுபத்தி ஐந்து வருடங்களாக இயங்கி வரும் சென்னை இராயப் பேட்டை மருத்துவமனைமனை புது வருடம் பிறந்த முதல் வாரம் விழாக் கோலம் பூண்டது! நடிகை பானுப்பிரியா வந்திருந்து அங்கு ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிரசவ வார்டில் முதன் முதலாக பிறந்த பெண் குழந்தைக்குப் பெயரிட வந்திருந்ததே காரணம்.

அரசு குடும்பக்கட்டுப்பாட்டிற்காக ஒரு புறம் பாடுபட, பெண் சிசுக் கொலைகள் நம் நெஞ்சினைப் பதற வைக்க, ஒரு பெண் குழந்தைக்கு இத்தனை வரவேற்பா? கீழ்ப்பாக்கம் மருத்துவமனையில் கூடுதல் பேராசிரியராகவும், இராயப்பேட்டை மருத்துவமனையில் குழந்தை மருத்துவ நிபுணராகவும் உள்ள டாக்டர் வி.எஸ். கிருஷ்ணகுமாரி அவர்களைச் சந்தித்தோம்.

பெண்ணாகப் பிறக்க பிரார்த்தித்தோம்!

“கடந்த முப்பத்தி ஏழு வருடங்களாக இங்கு ‘குழந்தை நலப் பிரிவுமையம்’ இயங்கி வந்தாலும், மற்ற அரசாங்க மருத்துவமனைகளில் இருப்பதுபோல இங்கு பிரசவ வார்டுகள் இல்லையே என்பது எங்கள் மிகப் பெரிய குறை. குழந்தை மருத்துவம் உள்ள இடத்தில் குழந்தை பிறக்கும் வசதி இல்லாதது, மிகச் சிறந்த ஒரு நாவலின் முதல் பத்து பக்கங்கள் காணாமல் போனதற்குச் சமம் என்றே நான் நினைக்கிறேன். அதாவது குழந்தை பிறந்த முதல் இருபத்தி எட்டு நாட்கள் வரை “புது பாப்பா” (neonatalogy) பருவம். அதுபற்றி முழுமையாக அறிந்து கொண்டால்தான் குழந்தை மருத்துவம் முழுவடிவு பெறுகிறது. ‘புது பாப்பா’ குழந்தை சிகிச்சை இல்லாவிட்டால் குழந்தை மருத்துவப் பிரிவே அர்த்தமற்ற தாகிவிடுகிறதல்லவா?

எங்கள் மருத்துவ மனையை அடுத்து நடைபாதையில் பல குடும்பங்கள் வாழ்கின்றன. ஒரு ரிக்ஷாக்காரன் என்னிடம், ‘அம்மா! பிரசவவலி எடுத்தா இங்கிருந்து கோஷாவுக்குப் போகணும், டீ, காபி, பலகாரம் வாங்கித் தரணும் எல்லா வியாதிக்கும் சிகிச்சை செய்யறீங்களே பிரசவ வார்டு மட்டும் ஏன் இல்லை. வைக்கக் கூடாதா’ன்னு தினமாக முறையிட்டது என் மனதை

பாதித்தது. அதனால் மேலும் தீவிரமாகப் போராட நினைத்ததும் உண்மை.

நல வாழ்வுத்துறை செயலாளர் சூசன் மாத்யூ, ஐ.ஏ.எஸ். அவர்களிடம் சென்று முறையிட்டேன். பெண்ணாகிய அவர் பெண் மருத்துவர்களின் பிரச்சனையைப் புரிந்து கொண்டார். "ஐந்தாவது இந்திய மக்கள் தொகை திட்டத்தின்" டைரக்டர் திருமதி தங்கம் சங்கரநாராயணன் அவர்கள் உலக வங்கியிலிருந்து வார்டுக்குத் தேவையான கருவிகள், படுக்கைகள், உபகரணங்கள் வாங்க இரண்டேகால் லட்ச ரூபாய் பண உதவி வாங்க உதவினார்.

முப்பத்தி ஏழு வருடக் கனவு நனவானது. போராட்டம் ஒரு முடிவுக்கு வந்தது. நவம்பர் 4ம் தேதி புதிய லேபர் வார்டு திறக்கப்பட்டு மாண்புமிகு நலவாழ்வுத்துறை அமைச்சர் முத்துசாமி அவர்கள் தலைமையில் மிகப்பெரும் விழாவாகக் கொண்டாடப்பட்டது.

முதல் இருபது நாட்கள் யாருமே வரவில்லை. பலி கொடுக்கவில்லை, கற்பூரம் காட்டவில்லை என்று சென்டிமென்டாக பல புரளிகள். கவலை எங்களைச் சூழ்ந்தது. ஒரே வாரத்தில் நவம்பர் 23ந் தேதி என் பிரார்த்தனை பலித்தது. என்னுடன் பணிபுரியும் குழந்தை மருத்துவ உயர் கல்வி மாணவர் டாக்டர் பத்மநாபன் அவர்கள் இரவு போன் செய்து பெண் குழந்தை பிறந்த செய்தியைக் கூறினார்.

முதல் குழந்தை பெண்ணாக, சுகப்பிரசவத்துடன் பிறக்க வேண்டும். மருத்துவமனைக்கு சம்பந்தமில்லாத நபராகவும் இருக்க வேண்டும் என்ற எங்கள் கோரிக்கை, பிரார்த்தனை நிறைவேறியது. மருத்துவமனையே அல்லோகல்லோலப்பட்டது. ஒருவருக்கொருவர் இனிப்புகள் வழங்கிக் கொண்டனர். தலைமை டாக்டர் சந்திர கோகுல்நாயகம், மற்ற டாக்டர்கள் சிவகாமி, விமலா சரோஜினி,உமாதேவி, டாக்டர் ராமச்சந்திரன், தங்கவேலு விஜயராகவன் அனைவரும் மிகமிக மகிழ்ந்தனர்.

பொற்கதவைத் திறந்த அந்தப் பெண் சிசு, கல்விக் கேள்விகளில் சிறந்து, மருத்துவராகி உலகில் சிறப்பெல்லாம் அடைய வேண்டுமென்று "மாணிக்க வீணா" என்று பெயரிட விழைந்தோம். எங்கள் மருத்துவமனையில் லேபர் வார்டு பிரிவு திறந்துள்ள செய்தி மக்களுக்கு எளிதில் சென்றடைய, மக்களால் விரும்பப்படும் நட்சத்திரம் செல்வி.பானுப்பிரியாவை அழைத்துக் குழந்தைக்குப் பெயரிடச் செய்து விழாவை கோலாகலமாகக் கொண்டாடி மகிழ்ந்தோம்.

தாய் மரகதம் சந்திரசேகருக்கு இது ஒரு இன்ப அதிர்ச்சி. காஞ்சிபுரத்தில் ஸ்கேன் செய்தபோது குழந்தை நார்மலாக இல்லை என்று ரிசல்ட் வந்ததைப் பார்த்து வேதனையடைந்த அவரை எங்கள் பிரார்த்தனைக்குச் செவி சாய்த்து காமாட்சி அம்மனே இங்கு அனுப்பி வைத்து, சுகப்பிரசவமான விந்தையினை விளக்க வார்த்தைகளே இல்லை" என்கிறார் கிருஷ்ணகுமாரி.

-பானுமதி இராமசந்திரன்

என் அத்தையின் வீட்டில் தண்ணீர் குடித்தேன். அப்ப்பா, என்ன மணம்! ஆம். என் அத்தை வாட்டர் ஃபில்டரில் துளசியைப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டு வைப்பார்களாம்! துளசி ஊறிய குடிநீரின் மணம்தான் அது. குணமும் கூடவாம்!

- தாரா ஷீலா





என்ன காரணம்?

☐ மற்றவர்கள் ஆங்கிலத்தில் பேசுவதை ஓரளவு புரிந்துகொள்ள முடிந்தும், அவர்களது கேள்விகளுக்கு ஆங்கிலத்திலேயே பதிலளிக்க முடியவில்லையே ஏன்?

☐ ஆங்கிலத்தில் பேச முயற்சிக்கும்போது, ஒருவிதத் தயக்கமும், தடுமாற்றமும் ஏற்படுகிறதே என்ன காரணம்?

தவறாகப் பேசி விடுவோமோ என்ற பயமும், போதிய பயிற்சியின்மையும்தான் இத் தயக்கத்திற்கான மூல காரணங்கள்.

முறையாகப் பயிற்சி பெற்றால், தேவையற்ற இத்தயக்கம் தானாக விலகிவிடும்.

ஆம்... விவேகானந்தா கல்வி நிலையம் உளவியல் அடிப்படையில் அளித்துவரும் உரையாடற் பயிற்சியை (Spoken English Practice) நீங்கள் மேற்கொண்டால் போதும்!

உங்களிடமுள்ள தயக்கம் நீங்கி, சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசத் தொடங்கிவிடுவீர்கள்.

இதுவரை மூன்று லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்கள் இப்பயிற்சியின் மூலம் பயனடைந்துள்ளனர்.

வீட்டிலிருந்தபடியே, ஓய்வு நேரத்தில் தபால் மூலம் பயிற்சி பெறலாம். பயிற்சிக்காக தினசரி அரைமணி நேரம் மட்டும் செலவிட்டால் போதும்!

இன்றே ஒரு போஸ்ட்கார்டில் உங்களது முகவரியைத் தெளிவாக எழுதி அனுப்புங்கள். பயிற்சி பற்றிய விபரங்களை உடனே அனுப்புகிறோம்.



விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்

9, நடேசன் தெரு, தி.நகர், சென்னை 600 017

நேர்முகப் பயிற்சி வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன

(பெண்களுக்கு தனி வகுப்புகள்)

"வீடு வீடாகப் போய் குறைகள் கேட்பேன்!"



ஒரு தொழிற்சாலையில் 'தொழிலாளர் நல அதிகாரியாக' ஆண்கள் இருப்பதே சிரமம். நேரம் காலம் பார்க்காமல் செய்ய வேண்டிய வேலை. ஆனால் மிகப் பெரிய டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தில் ஒரு பெண் அப்பதவியை வகிப்பதுடன் வெற்றிகரமாக பல சாதனைகளைப் படைத்திருக்கிறார். அவர் திருமதி. கலோச்சனா பாணி.



* கலோச்சனா பாணி

தலை சிறந்த சமூக சேவகி திருமதி. சௌந்திரத்திடம் பணி புரிந்த இவர், சுதந்திரப் போராட்ட காலத்தில் இந்தியாவெங்கும் தொண்டு புரியச் சென்றவர்.

''தொழிலாளர் நலத்துறையில் இன்றைக்குக் கூட பெண்கள் வரத் தயங்குகிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் 1965 லேயே இந்தத் துறைக்கு வந்து விட்டீர்கள். உங்களுக்கு எப்படி இத்துறையில் ஆர்வம் ஏற்பட்டது?''

''ஒருவகையில் பார்த்தால் வற்புறுத்தல்தான் காரணம் என்று சொல்லலாம். டி.வி.எஸ். ஆரம்பித்த திரு டி.வி.சுந்தரம் அய்யங்காரின் மகள் திருமதி சௌந்திரம் ராமசந்திரன் அவர்களின் காரியதரிசியாக இருந்தபோது டி.வி.எஸ்.ஸின் பெண் தொழிலாளர்களின் நல அதிகாரியாக பணியாற்றும்படி என்னைப் பணித்தார்.''

''நீங்கள் தொழிலாளர் நல அதிகாரியானவுடன் பெண் தொழிலாளர்களுக்கு எந்த வகையில் உதவியாக இருந்தீர்கள்?''

''அப்பொழுதெல்லாம் இவ்வளவு போக்கு வரத்து வசதி கிடையாது. பெண் தொழிலாளிகள் வில்லிவாக்கம் போன்ற இடங்களிலிருந்து பாடியிலிருக்கும் தொழிற்சாலைக்கு நடந்தே வருவார்கள். மழை நாட்களில் மிகவும் சிரமப்பட்டார்கள். அப்பொழுதெல்லாம் அந்தப் பக்கமாகப் போகும் லாரிகளில் பெண்களை ஏற்றி அனுப்புவேன். இதற்கு நிரந்தர தீர்வு காண வேண்டும் என நினைத்து, அப்பொழுது போக்குவரத்துத் துறை ஆணையாளராக இருந்த திரு. கருமாரன் நாயர் அவர்களை அணுகினேன். அவர் பெண் தொழிலாளர்களின் நிலைமையை புரிந்து கொண்டு காலையில் இரண்டு, மாலையில் இரண்டு வீதம் பஸ் ஸர்வீசுகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தார். தொழிலாளர் நலனுக்காக செலவு செய்யத் தயங்காத டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தார் இதற்கு ஆன செலவைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

மேலும் கைக் குழந்தைகள் உள்ள பெண் தொழிலாளிகள் மிகவும் சிரமப்பட்டார்கள். அவர்களுக்காக அரசு அதிகாரி

களுடன் பேசி திருவல்லிக்கேணி மௌண்ட் ரோடு, மைலாப்பூர் போன்ற இடங்களில் அரசே குழந்தைகள் காப்பகம் அமைக்க ஏற்பாடு செய்தேன். இன்று தெருவிற்கு 2 என்று 'கிரெஷ்'கள் வந்து விட்டன. நான் சொல்வதெல்லாம் 1965-66-ல் ஏற்பட்டதைப் பற்றி. இன்றும் அவைகள் இயங்கி வருகின்றன. இதற்கும் நிறுவனம் நிதியுதவி செய்தது.

"பெண்கள் நல அதிகாரியாக இருந்த நீங்கள் 'பர்சனல் ஆபீஸராக' ஆன பிறகு பிரச்னைகள் இருந்ததா?"

''நான் பொறுப்பேற்கும்போதே பிரச்னைதான். அங்குள்ள தொழிலாளர்கள் அனைவரும் எதிர் யூனியனில் இருந்து கொண்டு டி.வி.எஸ். ஒழிக என்று கோஷம் போட்டுக் கொண்டு வேலை நிறுத்தம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அவர்களில் ஒவ்வொருவரின் வீட்டிற்கும் தனித்தனியாக சென்று அவர்களின் கோரிக்கைகளை வாங்கிக் கொண்டேன். அவற்றில் சம்பளம் போக மீதியுள்ளவற்றை நிறுவனத்தாருடன் பேசி நிறைவேற்றுவதாக வாக்களித்தேன். அவற்றில் சில - இலவசமாக தேனீர், சீருடை போன்றவை, குறைந்த விலையில் உணவு, ஓவர்டைம் பணம், இரவு ஷிஃப்ட் வேலை செய்பவர்களுக்கு பன், ஜாம் போன்ற தின்பண்டங்கள் வழங்க ஏற்பாடு செய்தேன். நிறுவனமும் இவர்களுடைய கோரிக்கைகளை ஏற்றது.''

"வேறு எந்த விதத்தில் தொழிலாளர் நலன் மேம்பட உதவி இருக்கிறீர்கள்?"

அந்தக் காலத் தொழிலாளர்கள் அதிகம் படித்தவர்களல்ல. அவர்களுக்குக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தி கல்வி கற்கச் செய்தேன். சட்ட நுணுக்கங்களை ஓரளவு சொல்லிக் கொடுத்து முதலாளிகளிடம் அணுகும் முறையைக் கற்பித்தேன். அவர்களிடையே குழுக்களை அமைத்து தங்கள் பிரச்சனைகளை முதலில் அந்தக் குழுவின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்து அதில் ஏற்பட்ட தீர்மானங்களின் மூலம் முதலாளிகளை அணுகி நல்ல முடிவு எடுக்கச் செய்வேன்.

அவர்களது தினசரி வாழ்க்கையில் வெறுப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அதனால் பல நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி அதில் போட்டிகள் வைத்து பரிசுகள் வழங்கி உற்சாகப் படுத்துவேன். அதிகாரத்தினால் சாதிக்க முடியாததை என் அன்பினால் சாதித்தேன்.''

"தொழிலாளர்களின் குடும்பங்களைச் சேர்ந்த மனைவியோ அல்லது தாயோ தங்கள் வீட்டு ஆண்கள் செய்யும் தவறுகளைச் சொல்லி உங்களிடம் உதவி கேட்டிருக்கிறார்களா?"

''நிறைய அனுபவங்கள் உண்டு. சில தொழிலாளர்கள் தொழிற்சாலையில் தவறு செய்து விடுவார்கள். அவர்களைத் தாற்காலிகமாக நிறுத்தி அவரது தவறை உணரச் செய்வோம். வேறு வழியில்லாமல் நீக்க வேண்டிய சூழ்நிலை வந்தாலும் அவருக்கு நிறைய பணம் கொடுத்துத்தான் அனுப்புவோம். அவர் வீட்டில் உள்ள பெண்களைக் கூப்பிட்டு நிலைமையை விளக்குவேன்.''

குடிகாரர்களும் உண்டு. அவர்களது மனைவிகளும் என்னிடம் வந்து அழுவார்கள். தொழிலாளியின் ஊதியம் ரூ.2000/- ஆக இருக்கும். ஆனால் வீட்டிற்கு ரூ.300/- தான் கொடுப்பார். இப்படிப்பட்ட தொழிலாளிகளை டாக்டர் ரங்கநாதன் கிளினிக்கில் சேர்த்து வைத்தியம் பார்ப்போம். இந்தச் செலவுகளையெல்லாம் நிறுவனமே ஏற்றுக் கொள்ளும். அவர் திருந்தி குடும்பத்துடன் சேர்ந்து சந்தோஷமாக என்னிடம் வரும் போது எனக்கு மிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்.



"உங்களது வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத சம்பவம் என்று எதை நினைக்கிறீர்கள்?"

''ஒரு முறை ஒரு செக்ஷனில் பெண் தொழிலாளர்களில் நிறைய பேர் வேலைக்கு வரவில்லை. சிலர் முதலிலேயே சொல்லி விட்டுச் சென்றிந்தார்கள். சிலர் சொல்லாமலேயே வரவில்லை. என்னை ஒவ்வொருவர் வீட்டிற்கும் போய் பார்க்கச் சொன்னார்கள்.

ஒருத்தி கருவுற்றிருந்தாள். அவளுக்குக் கருச் சிதைவும் அபாயம் இருந்ததால் வரவில்லை. வேறொருத்தி புதியதாகத் திருமணம் ஆனவள். அவளது மாமியார் தலைக் கார்த்திகைக்கு இருக்க வேண்டும் என்று சொன்னதால் வேறு வழியில்லாமல் சொல்லாமல் வரவில்லை. இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு காரணம். நிறுவனத்தாருக்கு நான் எழுதிய ரிப்போர்ட்டில், எல்லோரும் அவசியக் காரணங்களுக்காகத்தான் லீவு எடுத்திருக்கிறார்கள் என்று எழுதினேன். பிறகு அந்தப் பெண்களைத் தனியே அழைத்து புத்திமதி சொன்னேன். 'நீங்கள் வேலை செய்வது உற்பத்திப் பிரிவில். ஒரு நாள் நம் வீட்டு வேலைக்காரி சொல்லாமல் நின்றுவிட்டால் எவ்வளவு திண்டாடுகிறோம். அதுபோலத்தான் நிர்வாகமும் திண்டாடும். அதனால் முன்பே சொல்லி விட வேண்டும்' என்றேன்.

மற்றொரு முறை சம்பளத்தில் சில ரூபாய்கள் குறைந்தது என்று கோபத்தில் கத்தியை எடுத்துக் கொண்டு வந்தார் ஒரு தொழிலாளி. நான் என் கேபினில் தனியாக இருந்தேன். நான் அவரைக் கண்டு பயப்படவில்லை. 'எனக்குக் கஷ்டம் கொடுப்பதால் உனக்கு நீ இழந்த பணம் கிடைக்குமானால் நீ என்னை என்ன வேண்டுமானாலும் செய்துக் கொள். நீ ஒரு கிறிஸ்டியன். நீ பாவ மன்னிப்பு கோர வேண்டிய நிலை வரலாம். யோசித்துச் செய்' என்றேன். அவர் தன் தவறை உணர்ந்து என்னிடம் மன்னிப்பு கேட்டார்.

"இந்தப் பணிக்கு முன்பு நீங்கள் முழு நேர சமூகசேவகியாக இருந்தீர்கள் இல்லையா?"

"ஆமாம். அவையெல்லாம் வீரமும், நாட்டுப்பற்றும் நிறைந்த சுதந்திரப் போராட்ட கால அற்புதமான அனுபவங்கள்.

எனது 14வது வயதில் பம்பாய்க்கு 30 பேருடன் சென்றேன். அங்கே மேற்கத்திய இந்திய இரயில்வேயில் பம்பாய்க்கும் போர் வில்லிக்கும் இடையே இரயில் பாதை அமைத்தார்கள். அதில் நாங்கள் அனைவரும் மண் சுமந்து கொடுப்பதிலிருந்து எல்லா வேலைகளும் செய்தோம். பணம் எல்லாம் கிடையாது. பாதி நாட்கள் பட்டினிதான். ஒரு பூரியின் விலை 50 பைசா. 5பூரி வாங்கி 10 பேர் உண்போம்.

1962-ல் சீனப்போரின்போது திருமதி இந்திராகாந்தி அம்மையாருடன் இருந்து ஆற்றிய பணிகள் மிக முக்கியமானது. அப்போது 'எமர்ஜென்ஸி நர்ஸிங் பயிற்சி' எடுத்து 'லடாக்' பகுதிக்குச் சென்று அடிபட்ட வீரர்களுக்கு மருத்துவம் பார்த்ததை மறக்க முடியாது. மேலும் மீரட், டெல்லி, ஏறத்தாழ உத்திரப் பிரதேசம் முழுவதும் அம்மையாருடன் சென்று தங்கம், ஸ்வெட்டர், நூல் இன்னும் பலவற்றைச் சேகரித்து போரில் அடிப்பட்டவர்களுக்கும், இறந்தவர்களின் குடும்பத்திற்கும் பல உதவிகள் செய்தோம்.

1962ல் சீனப் போருக்கு படைவீரர்கள் சென்றுவிட மந்திரிகளும் காரியதரிசிகளும் தான் குடியரசு தின அணிவகுப்பு (Parade) நடத்தினோம். அப்போது திரு. டாக்டர் ராஜேந்திரபிரசாத் அவர்கள்தான் ஜனாதிபதி. என்.சி.சி. பயிற்சியில் கடுவதற்கும் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டதால் நான் ஓர் அணியின் தலைவியாக இருந்தேன். இப்படி எவ்வளவோ சொல்லலாம்..."

இப்படி இவருடைய வீரமும், விவேகமும், சமூக சேவை மனப்பான்மையுமே இன்று ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலாளர் நல அதிகாரியாக பணிபுரிய வழிவகுத்தது போலும்!

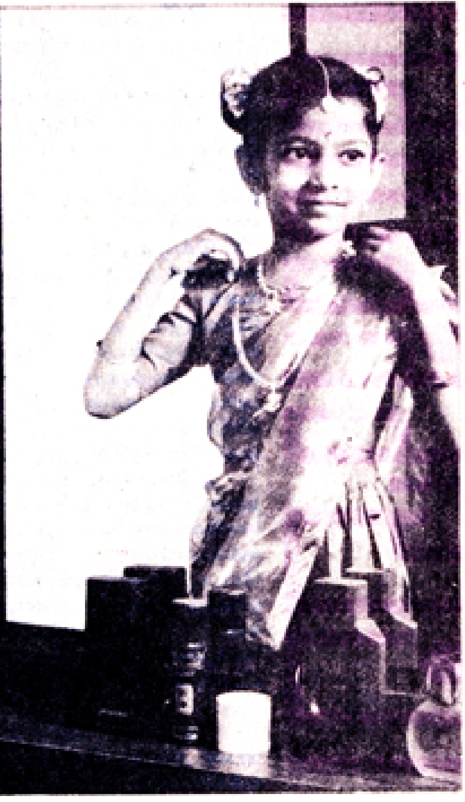
பேட்டி: புஷ்பாரமணி



ஒரு நாள் இட்லிக்கு அரைத்த மாவு நிறைய மீந்து போய்விட்டது. மறுநாள் வைத்துக் கொள்ளலாம் என்றால் புளிப்பு அப்போதே அதிகமாயிருந்தது. உடனே ராத்திரி டிபனுக்கு மாவில் சிறிது அரிசி மாவு, மிளகாய்ப் பொடி, கூடுதல் உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து புளி உப்புமா செய்துவிட்டேன். இப்போதெல்லாம் இதற்காகவே இட்லி மாவு கூட அரைக்க வேண்டியுள்ளது என்றால் பாருங்களேன்!

- கி. மஞ்சுளா





பவர்பின்

கண் இமைப்பதற்குள் உங்கள் அரும்பு மகள்
பருவ மங்கையாக வளர்ந்து விடுவாள்.
அவள் ஆசைக் கனவுகளை நனவாக்குவது
உங்கள் தலையாய பொறுப்பாகிறது.
அதை நிறைவேற்ற, 'பவர்பின்' மூலம்
முன் கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்.

பவர்பின் இணையற்ற பாதுகாப்புடன்
வியப்பூட்டும் வளர்ச்சியும் தருகிறது. ஒவ்வொரு
காலாண்டுக்கும் 14.16% வட்டி விகிதத்திலும்
மறுமுதலீட்டுத் திட்டத்தின் கீழ் 20.12% வரை
வட்டியும் முறையாக வழங்குகிறது.
'பவர்பின் திட்டங்கள் தனியார் மற்றும்
அறக்கட்டளைகளுக்கு மிகவும் ஏற்றதாகும்.

**(வருமான வரிச் சட்டம் பிரிவு 80-Lன் கீழ்
வருமான வரிச் சலுகை உண்டு).**



மேலும் விவரங்களுக்கும், விண்ணப்ப படிவங்களுக்கும்
தொடர்பு கொள்க:
**தமிழ்நாடு மின் விசை நிதி மற்றும்
அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம்,**
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
84, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை,
சென்னை-600018.
(ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில்)
தொலைபேசி : 4997689

DIPR 229 DIS 94

பவர்பின் - பாதுகாப்பு நிறைந்த மனநிம்மதி தரும் ஒரு முதலீட்டு வாய்ப்பு.

(6.8.'93 அன்று 'நியூஸ் டுடே' தினசரியில் வெளிவந்த விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சி)

வீட்டு மாப்பிள்ளை

ராகுலை நான் இன்றைக்கு என் வீட்டுக்குக் கட்டாயம் வரும்படி அழைத்திருந்ததற்கு முக்கிய காரணம் இருந்தது. இன்று என் மனைவி சவிதாவின் பிறந்தநாள் என்பதால் அவள் அப்பா, அதாவது என் மாமனார் என் வீட்டுக்கு வருவார். அவர் எனக்குத் தரும் மரியாதைகளை ராகுல் பார்க்க வேண்டும் என்பதுதான் என் நோக்கம். சவிதாவின் பிறந்தநாள் பற்றி அவனிடம் நான் சொல்லவில்லை. வெறுமனே வரச் சொல்லியிருந்தேன்.

தனியாகத்தான் வந்தான். "ஏன் அண்ணா! கமலியையும் கூட்டி வந்திருக்கலாமே!" என்று கேட்டாள் என் மனைவி. நானும் ராகுலும் நண்பர்கள் என்பதாலேயே தோழிகள் ஆகிக் கொண்டவர்கள் அவர்கள் இருவரும்.

"கூட்டி வந்திருப்பேன். மாமா இன்னிக்கு மத்தியானம் போகும் எக்ஸ்பிரஸில் பிஸினஸ் டிரிப்பா விஜயவாடா போகிறார். அதுக்குத் தயார் பண்ண உதவியாக வீட்டிலேயே இருந்திட்டாள். நானும் அவங்களை அனுப்பிட்டு ஈவினிங்தான் வந்திருப்பேன். ரவி ரொம்ப வற்புறுத்திச் சொன்னானேன்னுதான் காலையிலேயே வந்தேன். என்ன விசேஷம்? சவிதா புது டிரஸ்ல இருக்கிற மாதிரி தெரியுது?" என்று கேட்டான்.

"என்னை ஆசிர்வதிங்கண்ணா. எனக்கு இன்னிக்கு பர்த்டே" என்றாள் சவிதா முகம் முழுக்க மலர்ச்சியுடன்.

"இஸிட்! மெனி மெனி ஹேப்பி ரிடர்ன்ஸ் ஆஃப் த டே" என்று மனமார வாழ்த்தினான். "ரொம்ப நாளைக்கு நல்லா இரும்மா," என்றான். "முதல்லயே சொல்லியிருக்கக் கூடாதா? வெறுங்கையோட வந்திருக்கேனே! இப்படின்னு தெரிஞ்சிருந்தா கமலியும் ஓடி வந்திருப்பாளே என் கூடவே...?" என்று உண்மையாகவே பதறினான்.

"சரி சரி, ரொம்பப் பதறாதே. உன் மாமனார் ஊருக்குப் போகிற நாளில் அவரை அனுப்பும் முன்னாலே நீ இங்கே வந்ததே பெரிய விஷயம். இதைவிட பெரிய கிஃப்ட் வேணும்னு யார் எதிர்பார்த்தா?" என்று சீண்டினேன்.

"போச்சு! ஆரம்பிச்சுட்டீங்களா? கம்மா இருங்க. நீங்க ஸ்வீட் எடுத்துக்கோங்கண்ணா" என்று தட்டை நீட்டினாள் சவிதா. ஜாடையாக என்னை முறைத்தாள்.

ராகுல் சிரித்தபடியே ஸ்வீட் எடுத்துக் கொண்டான். அவன் இந்த வார்த்தைகளுக்கெல்லாம் ரோஷப்படுபவன் இல்லை. அவன் பணக்கார வீட்டு கமலியைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு வீட்டு மாப்பிள்ளையாகப் போய்விட்டான்.

அவனுடைய கல்யாணத்துக்கு முன் நான் அதிகமாக உரிமை எடுத்துப் பேச முடிந்ததில்லை. அப்போதுதான் எங்கள் ஆபீஸில் சேர்ந்திருந்தான். மிகக் கொஞ்சம் தான் பழக்கம். 'நீங்க, போங்க, வாங்க' என்று பேசிக் கொள்ளும் அளவுதான் நெருக்கமும். இருந்தும் கூடச் சொன்னேன்.

"ஆம்பளைக்கு அழகே அவன் மனைவியைத் தன் பெற்றோர் வீட்டிலோ அல்லது தனிக் குடித்தனமாகத் தன் வீட்டிலோ வைத்துத் தன் சம்பாத்தியத்தில் அவளுக்கு

பெ.நாயகி

எதுவும் வாங்கித் தருவதுதான். அதை விட்டு விட்டு மனைவியின் வீட்டில் அதிலும் பணக்கார மனைவியின் வீட்டில் வீட்டு மாப்பிள்ளையாகப் போய் உட்காருவதைப் போன்ற வெட்கம் கெட்ட செயல் கிடையாது. மரியாதையே இல்லாமல் போய் விடும்'' என்றெல்லாம் சொல்லிப் பார்த்தேன்.

பொதுவாகவே ராகுல் வெளிப்படையாக நிறையப் பேசுபவனில்லை. வழக்கம் போல் நான் சொன்னவற்றையெல்லாம் ரியாக்ஷன் இல்லாத புன்சிரிப்போடு மண்டையை ஆட்டி ஆட்டிக் கேட்டுவிட்டுச் சுமதியின் வீட்டுக்கே போய்விட்டான்.

சுமதி கல்லூரியில் ராகுலுடன் ஒன்றாய்ப் படித்தவள். அவனுடைய அழகில், திறமையில் மயங்கிக் காதலித்தாளாம். அவள் ஆண் வாரிசு இல்லாத கோடீஸ்வரரின் ஒரே மகள் என்பதனால்தான் அவளைக் காதலித்து அவள் இழுவைக்கெல்லாம் ஈடுகொடுத்து அவள் வீட்டிலேயே போய் உட்கார்ந்து கொண்டானோ என்று கூட அடிக்கடி எனக்குத் தோன்றும். அப்படி என் மனத்தின் சைத்தான் மூலையிலிருந்து சந்தேகம் எழும்போதெல்லாம் என் மனசாட்சி ராகுலின் எளிமை, கலப்படமில்லாத நேர்மை ஆகியவற்றை முன் நிறுத்திக் காட்டும். இருந்தும் தெளிவு ஏற்படாத ஒரு நெருடல் எனக்குள்.

ராகுலின் பெற்றோர் வரதட்சணையில் மயங்கி அவனை விற்றுவிட்டார்கள் என்றுதான் சொல்லுவேன். அவன்தான் காதலிலோ அல்லது பணத்திலோ மயங்கி வீட்டு மாப்பிள்ளையாகப் போகச் சம்மதித்தாலும் அவர்கள் சொல்லியிருக்க வேண்டாமோ? அவனுக்கு இரண்டு அண்ணன்கள் இருக்



கிறார்கள். மூத்தவர் வீட்டோடு இருக்கிறார். இரண்டாமவர் திருச்சியில் இருக்கிறார். அவர்களெல்லாம் சமூகத்தில் எவ்வளவு மரியாதையுடன் வாழ்கிறார்கள்? அவர்கள் கூடவா சொல்லியிருக்க மாட்டார்கள்?

நண்பன் என்ற முறையில் நானாவது சொல்ல வேண்டும். நேரடியாகச் சொல்ல முடியாது. முதலில் அவனுக்கு மாமனார் தரும் மரியாதை என்றால் என்ன என்று காட்ட வேண்டும். ஏனென்றால் நான் பார்த்திருக்கிறேன், சுமதியும் அவள் அப்பாவும் ராகுலிடம் எப்படிப் பேசுவார்கள் என்று. பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுவதே என்னை உறுத்தும். அதையாவது முதலிலிருந்தே காதலர்கள் என்று சமாதானம் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் அவள் அப்பாவும் 'ராகுல், நீ, நான், என்று ஒருமையில் அழைப்பதையும் சில சமயங்களில் வேலை கூட ஏவுவதையும் கண்டு என்னுள் பொருமியிருக்கிறேன். இவனை இன்று அழைத்ததே அதனால் தான். என் வீட்டைப் பார்த்து, என் மாமனாரைப் பார்த்து ஒரு சிறு ஏக்கம் இவன் மனத்தில் முதலில் ஏற்பட வேண்டும். பிறகு பக்குவமாகச் சொல்லித் திருத்திவிட முடியும்.

''என்னங்க! அப்பா வந்திட்டாங்க'' என்று பறந்தாள் சவிதா. வாசல் கதவு திறக்க ஓடினாள். ஹாலில் ராகுலுடன் உட்கார்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்த நான், சட்டென்று முகம் இறுகினேன்.

''வரட்டுமே! ஏன் பறக்கிறே?'' என்றேன் சாதாரணமாக.

''ஏம்ப்பா அம்மாவையும் கூட்டிட்டு வந்திருக்கலாமில்லையா?'' என்று செல்லச் சிணுங்கலாகக் கொஞ்சியபடியே அப்பாவுடன் ஹாலில் நுழைந்தாள் சவிதா. ராகுல் சட்டென்று மரியாதையாக எழுந்து நின்று கும்பிட்டான்.

அவர் அவனைக் கவனிக்கக் கூட இல்லை. என்னைப் பார்த்துக் கும்பிட்டார். ''மாப்ளே! எப்படி இருக்கீங்க?'' என்றார் மெல்லிய குரலில்.

''வாங்க மாமா'' என்றேன். ''சௌக்கியமா? தனியாத்தான் வந்தீங்களா?''

''ஆமாம் மாப்ளே!''

''அத்தை நல்லாயிருக்காங்களா?'' என்று கேட்டேன். அப்போதுதான் கவனித்தேன். அவர் நின்று கொண்டேயிருந்தார்.

''உட்காருங்க மாமா'' என்றேன். ''உட்காரேண்டா'' என்றேன் ராகுலிடம். ''மாமா! இது ராகுல். என் ஃபிரண்ட். கல்யாணத்தில் பார்த்திருப்பீங்க'' என்று அறிமுகம் செய்தேன். அவர் அப்போதுதான் ராகுல் பக்கமே திரும்பினார்.

நான் ராகுலைப் பார்த்துப் பெருமையாகப் புன்னகைத்தேன்.

''அத்தையைப் பற்றிக் கேட்டேன்'' என்றேன்.

''நல்லாயிருக்கா மாப்ளே! இரண்டு வாரமா மூட்டுவலின்னு மருந்து சாப்பிட்டுக்கிட்டிருக்கா. அதான் வர முடியலை. உங்களை ரொம்ப விசாரிச்சதாச் சொல்லச் சொன்னா. உங்களுக்குப் பிடிக்குமேன்னு அதிரசமும் நெய் விளங்காயும் கொடுத்தனுப்பியிருக்கா'' என்றார். கொஞ்சம் பதற்றத்தில் அவர் இருப்பது தெரிந்தது. என் எதிரில் எப்போதுமே இப்படித்தான் பதறுவார்.

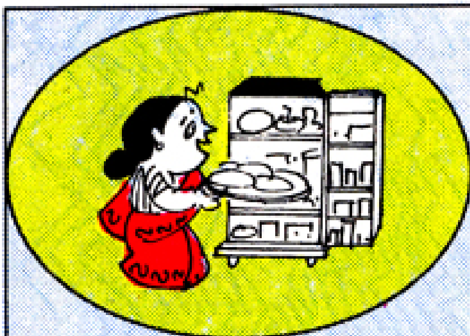
மகளை ஒரு மாதிரி கனிவுடன் பார்த்தார். என் எதிரிலும் என் நண்பன் எதிரிலும் வாழ்த்துச் சொல்லலாமா என்று தயங்குவதும் அவர் தொண்டையில் மகளின் பிறந்த நாள் வாழ்த்து நிறைவதும் தெரிந்தது.

''சவிதா! அப்பாவை உள்ளே கூட்டிப் போ! டிபன் சாப்பிட வை'' என்றேன்.

சவிதா முகம் மலர, ''வாங்கப்பா'' என்று அவரை கிட்டத்தட்ட இழுத்துக் கொண்டு வெளியேறினாள்.

நான் அர்த்தபுஷ்டியுடன் ராகுலைப் பார்த்தேன். அவன் முகத்தில் வழக்கமான உணர்வு வெளிப்படாத புன்னகை.

அடுத்த இரண்டு மணி நேரமும் ராகுல் போகத் துடித்தும் வற்புறுத்தி இருக்க வைத்தேன். பிறந்த நாள் சவிதாவுக்குத்தான் என்றாலும் மாமா எனக்கு பேண்ட், சட்டை எடுத்து வந்திருந்ததும், அதையும் அவர் நேரே வந்து தர சங்கோஜப்பட்டவராக சவிதா மூலமாகக் கொடுத்து விட்டதும், காலை டிபனைக் கூட, 'மாப்பிள்ளையும் அவர் நண்பரும் சாப்பிடட்டும், அதற்குப் பிறகு நான் சாப்பிட்டுக் கொள்கிறேன்'



முதல் நாள் வார்த்த இட்லி மீந்துவிட்டால் கவலையே படாதீர்கள். ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்துவிட்டால் மறுநாள் 'இசுக்கு, பிசுக்கு' என்று கையில் ஒட்டாமல் 'பொலபொல'வென்று உதிர்க்க வரும். இட்லி உப்புமா செய்துவிடுங்கள். யாவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- விமலா தியாகராஜன்



சூப்பர்ஹிட் படத்தை ரசிச்சுப் பாக்கறதுக்கு மட்டும்தானா ஞாயித்துக்கிழமை ?

[illegible] வெர்மிசெல்லி

விண்டர் வீட் புரியும் அற்புதம்

ஞாயித்துக்கிழமை டிவி முன்னாடி ஜாலியா உக்காந்து மனசுக்குப் பிடிச்ச சினிமா பாக்கற அனுபவம் ஜோர்தான். இதோட அருமையான டிபனும் சேர்ந்துட்டா? சொர்க்கம்தான்! சண்டே ஒரு நாள்தானே புது தினுசு செய்ய உங்களுக்கும், ருசிக்க சாப்பிட உங்க குடும்பத்துக்கும் நேரம் கிடைக்குது!

உங்க சண்டே ஸ்பெஷலுக்காகவே [illegible] கம்பெனி அறிமுகப்படுத்தறதுதான் [illegible] வெர்மிசெல்லி. "விண்டர் வீட்" – ல தயாரிச்ச ஸ்பெஷல் சேமியா இது.

"விண்டர் வீட்" பத்தி சின்ன விளக்கம் – வட இந்தியாவுல குளிர்காலத்துல விளையற செழுமையான கோதுமை இது. இந்த விண்டர் வீட்–ல தான் [illegible] வெர்மிசெல்லியோட மகிமையே இருக்குது. இதுல தயாரிக்கற உணவுல இருக்கற அமோக ருசி, உங்க குடும்பத்தை இன்னும் வேணும், வேணும்னு கேக்க வைக்கும்!

அப்புறம் என்ன? உடனே [illegible] வெர்மிசெல்லி வாங்கி உங்க கைவரிசையைக் காட்ட வேண்டியதுதானே? சூப்பரான இந்த சண்டே ஸ்பெஷல் வந்தா, சூப்பர்ஹிட் சண்டே சினிமால இன்டரஸ்ட் குறைஞ்சிடும், பாத்துகிட்டே இருங்க!



Vermicelli

[illegible] வெர்மிசெல்லி – "சண்டே ஸ்பெஷல்" அனுபவம்.

புகழ்பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம.பத்மநாபன்



காழியூர்
ம. பத்மநாபன்

வேண்டுவோர் கடிதத் தொடர்பு கொண்டு விபரம் அறிந்து பணம் அனுப்பி சகல நன்மைகளும் அடைவீர்களாக.

பிரபல ஜோதிஷர்
பண்டித காழியூர்
ம. பத்மநாபன்
"தபோநிதி"
நெ : 5, வித்யோதயா
முதல் மெயின் தெரு,
தபால் பெட்டி
எண் : 1411,
தி. நகர்,
மதராஸ் - 600 017,
தென் இந்தியா
Phone : 8263814, 8259006

[redacted]

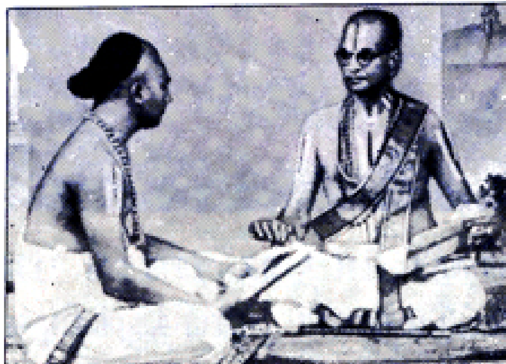
ஸத்யமேவ ஜயதே

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் ம. பத்மனாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாசாச்சாரியாரின் மூத்த புதல்வரும், அவரால் ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும் பெற்றவரால் கீழ்க்கண்ட மகத்தான சக்தி வாய்ந்த யந்திரங்கள் சக்கரங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

மஹாசுதர்சன யந்திரம்	(வெள்ளியில்)	ரூ.175/-
ஹனுமத் கவசம்	"	ரூ.175/-
ஸரஸ்வதி கவசம்	"	ரூ.175/-
மஹாலக்ஷ்மி கவசம்	"	ரூ.175/-
தனாகர்ஷண யந்திரம்	"	ரூ.300/-
லக்ஷ்மிநரஸிம்ம கவசம்	"	ரூ.200/-
மஹாலக்ஷ்மி சக்ரம்	"	ரூ.400/-
மஹாசுதர்சன சக்ரம்	"	ரூ.400/-

இவை தவிர இன்னும் அநேகவிதமான யந்திரங்களும் கவசங்களும் விசேஷ பூஜா க்ரமப்படிக்கு தயாரித்து அனுப்பப்படும்.
வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகையையும்,D.D (Bank Draft) மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு தனி ரூ.50/-
கேட்லாக்கும் அனுப்பப்படும்.

மற்றும் சர்வாரிஷ்ட நிவாரிணி விபூதி ரூ.30.00; க்ஷேம ஸம்ரக்ஷணி குங்குமம் ரூ.30.00; விஜய தனாகர்ஷணி மூலிகை ரூ.25.00; வசிகரண அஞ்சனம் ரூ.25.00; சதாமூலிகா தூபம் ரூ.35.00.



எனது தந்தையார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழில்	... ரூ.40.00
கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் ஆங்கிலத்தில்	... ரூ. 40.00
ஆயுள் பலனுடன்	... ரூ.175.00
(ஜனன வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர் தேவை)	
ஜாதகத்தின் பொதுபலன்களை நேரில் சொல்வதற்கு	... ரூ.35.00
முகூர்த்தம் அல்லது விவாஹப் பொருத்தம் விவரித்து எழுத	... ரூ.35.00
ஆரூடம் 3 கேள்விகளுக்கு	... ரூ.21.00

முக்கிய கவனிப்பு :

தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம ரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. எனவே எவரும் எம்மாதிரியான ஆந்திரிக ரகசிய விஷயங்களைப் பற்றியும் பயமின்றி எழுதலாம். மற்றும் இதர விஷயங்களுக்கு மேற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

வீட்டில் கிரக தோஷம், திருஷ்டி தோஷம், சல்லியம், வாஸ்து தோஷம், சங்கா தோஷம் மற்றும் எந்த விதமான தோஷங்களும் பாதியாமல் இருப்பதற்கு சுதர்சன ஹோமம், மஹா சுதர்ஸன சக்கரம், பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டும் செய்யப்படும். விவரம் வேண்டுவோர் நேரிலோ, தபால் மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

சுபமஸ்து!

என்று தயங்கியதும், பிறகு நான் வற்புறுத்தியதால் மட்டுமே உடன் சாப்பிட்டதும், மகள் அவருக்கு ஸ்வீட் வைக்கப் போன போது தடுத்து 'மாப்பிள்ளையைக் கவனி' என்று சொன்னதும், முடிந்தவரை என் எதிரே வருவதையே தவிர்க்க முயன்றதும், உடன் உட்கார்ந்து பேசும் சந்தர்ப்பங்களில் அதிகம் குரல் எழாமல் பேசியதும், என் எதிரில் மகளுடன் கூடப் பேசாததும் - எல்லாவற்றையும் ராகுல் கவனித்தபடி இருந்தான். நேரம் ஆக ஆக அவன் முகத்தில் லேசான வாட்டத்தையும் நான் உணர்ந்தேன்.

எனக்குள் சந்தோஷ ஊற்று பீறிட்டது. இந்த வாட்டத்தைக் கிளறிவிட வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன்.

அவன் கிளம்பும்போது நான் வாசல் தாண்டி, கார் வரையிலும் கூடவே போனேன். அவன் காரில் ஏறும் போதும், ''ரொம்ப சாரி ராகுல்!'' என்றேன்.

திரும்பி வியப்பாக என்னைப் பார்த்தான்.

''எதற்காக சாரி?''

''நீ இங்கே வந்ததில், என் மாமனார் எனக்குத் தந்த மரியாதைகளைப் பார்த்ததில் உனக்கு மனம் புண்பட்டிருக்கும்'' என்றேன் சீண்டும் குரலில்.

அவன் என்னையே கூர்ந்து பார்த்தான். பிறகு, ''கொஞ்சநேரம் என் கூட வர முடியுமா?'' என்று கேட்டான். நான் ஒரு கணம் யோசித்துவிட்டுக் காரில் ஏறி அவனுடன் அமர்ந்து கொண்டேன்.

கார் கிளம்பி நகர்ந்தது.

''ரவி! நான் கடந்த சில மாதங்களாகவே கவனித்து வருகிறேன். உன் வார்த்தைகளில் ஏதோ உள்ளர்த்தம் வைத்தே குத்தலாகப் பேசி வருகிறாய். நீ சொல்ல நினைப்பதை என்னிடம் நேரடியாகவே சொல்லலாமே'' என்றான் ராகுல்.

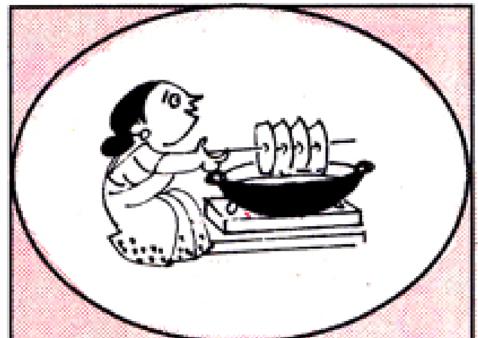
''ராகுல்! உன்னைப் புண்படுத்த வேண்டும் என்பது என் நோக்கமில்லை'' என்றேன்.

''எனக்குத் தெரியும். நான் புண்படவும் இல்லை.''

நான் மௌனம் சாதித்தேன்.

''ஓ. கே. நானே ஆரம்பிக்கிறேன். உன் மாமா உனக்குச் செய்யும் மரியாதைகளைக் கண்டு நான் பிரமிப்போ, சபலமோ, நமக்கு இப்படி எல்லாம் இல்லையே என்ற ஏக்கமோ கொள்வேன் என்று நீ எதிர்பார்த்தால் ஏமாந்து போவாய் ரவி! நீயாவது தனிக்குடித்தனத்தில் இருக்கிறாய். என் உறவுக்காரக் குடும்பங்களில் திருமணமாகிப் பெற்றோருடன் குடியிருக்கும் கஸின் பிரதர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மாமனார்கள் சீர் செய்ய வரும் காட்சிகளைக் கண்டிருக்கிறேன். பிள்ளை வீட்டை விட வசதியான பெண் வீட்டு ஆண்கள் கூட பயந்து நடுங்கும் காட்சிகள் உண்டு. இவ்வளவு ஏன், தன் தந்தையையே அவர் வந்து அரைமணி நேரம் கழித்துத்தான் எதிரே போய் ''வாங்கப்பா'' என்று கேட்க முடியும். சில பெண்களுக்கு அவ்வளவு கட்டுப்பாடுகள். இதனை எல்லாம் மரியாதை என்றா சொல்ல முடியும்? கடத்தல்காரனிடம் குழந்தை மாட்டிக் கொண்டால் அதனுடைய பத்திரத்துக்காக எப்படி அவன் மனம் கோணாமல் நடப்பாயோ, அது மாதிரியான செயல்களாகத் தெரியவில்லை? இப்படி ஒரு மரியாதை எனக்குத் தேவையே இல்லை ரவி.

உனக்கே தெரியும். சுமதி தாயில்லாதவள். அவள் பள்ளியில் படித்த நாட்களிலேயே அவள் அம்மா இறந்து விட்டார்களாம். அப்பாவின் பாசத்திலேயே வளர்ந்தவள். அவள் அப்பா மட்டும் இன்னொரு கல்யாணம் பண்ண நினைத்திருந்தால் அவரிடம் இருக்கும் பணத்திற்கு எந்த வயதிலும் பெண் கிடைத்திருக்கும். சுமதிக்காகவே அப்படி எதுவும் செய்யாமல் அவளை வளர்த்திருக்கிறார். சுமதி மனம் கோண அவர் எதுவும் செய்ததில்லை. சுமதியை மணப்பவன் வீட்டு மாப்பிள்ளையாக அடங்கி வரவேண்டும் என்று கண்டிஷன் போடவும் இல்லை. அவருக்குச் சமூக நடைமுறை தெரியும். அதனை ஏற்கவும் தயாராய்த்தான் இருந்தார். ஆனால் சுமதிக்குச் சம்மதமில்லை. கல்யாணத்திற்குப் பிறகு தந்தையைத் தனித்து விட்டுப் பிரிய மனமில்லை என்று என்னிடம் அழுதிருக்



ஒருநாள் என் மகள் பஜ்ஜி செய்ய வேண்டும் என்று பிடிவாதம் செய்தாள். கடலை மாவு தீர்ந்து விட்டதால் கடலைப் பருப்பை ஊற வைத்து மிக்ஸியில் அரைத்து பஜ்ஜி செய்தேன். கடலை மாவில் செய்வதைவிட ருசியாகவும் மொறு மொறுப்பாயும் இருந்தது.

- சுபத்ரா நரசிம்ஹன்

கிறாள். அது ஒருவித சுயநலமாக மனத்தை உறுத்துவதாகச் சொன்னாள்.

நானும் யோசித்துப் பார்த்தேன். ஆண் மகன் ஒருவன், கல்யாணத்துக்குப் பிறகு தன் பெற்றோரை மறந்து பிரிந்தால் இந்தச் சமூகம் எவ்வளவு தவறாகப் பேசுகிறது. அவனைக் கண்டிக்கிறது? அந்த நியாயம் பெண்ணுக்கு ஏன் இல்லை? அவள் மட்டும் தன்னை இருபது இருபத்தைந்து வருடம் பேணிப் பேணி வளர்த்தவர்களை மறந்து புருஷனுடன் போய்விட வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எந்த வகை தர்மம்?

பெண் இரண்டாந்தரப் பிறவி ஆனதற்குக் காரணமே இதுதான் ரவி. அவளுக்குப் பிறந்த வீட்டில் 'யார் வீட்டுக்கோ போகப் போகிறவள்' என்ற ட்ரீட்மெண்ட். புகுந்த வீட்டில் 'எங்கிருந்தோ வந்தவள்' என்ற ட்ரீட்மெண்ட். பெண் எங்குமே ஊன்றுதல் இல்லாமல் ஆக்கப்பட்டு விட்டாள் பார்! திருமணம் முடிந்தால் பெற்றோரை மறந்து பிரிந்து கணவன் வீட்டில் தான் மனைவி வாழவேண்டுமா என்பது சூழ்நிலையைப் பொறுத்து முடிவு செய்ய வேண்டிய நாசூக்கான விஷயம்.

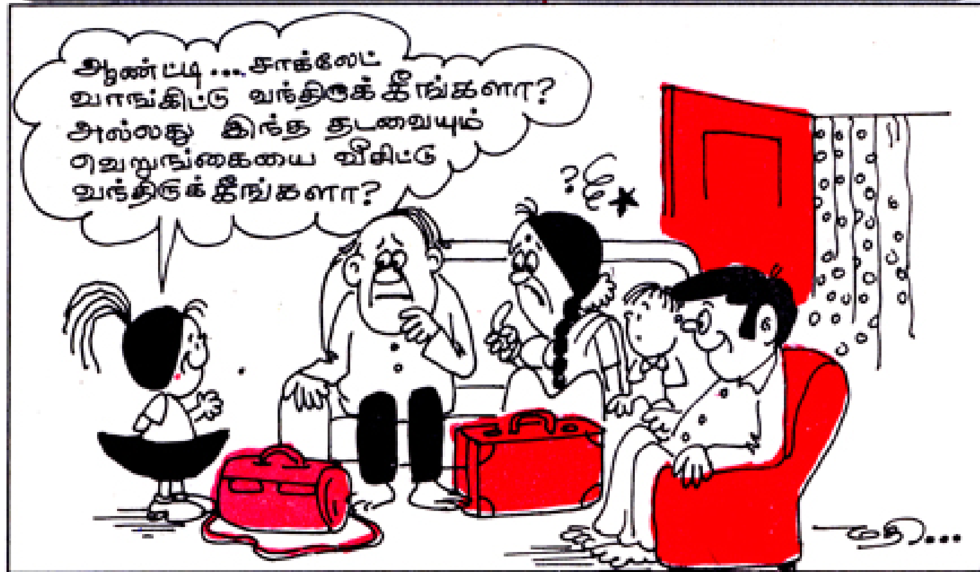
என்னைப் பொறுத்தவரை என் பெற்றோரை, வீட்டாரை கன்வின்ஸ் பண்ண முடிந்தது. அவர்கள் தனிமைப்படாததால் அவர்களுக்குப் புரிந்தது.

என்னைக் காதலிக்கவோ, எனக்கு மனைவியாக ஆவதற்காகவோ விலையாக சுமதி, மனைவியோ வேறு மக்களோ இல்லாத தந்தையைத் தனிமைப்படுத்தியே தீரவேண்டும் என்று கேட்டிருந்தால் அந்த விலையும் எனக்கும் கிடைத்திருக்கும். அதுமட்டுமல்ல, என்னைப் பார்க்க வரும் சாக்கில் மகளைக் கண்டு ஏங்க வரும் மாமனார் மரியாதை என்ற பெயரில் செய்யும் கட்டாயச் சடங்குகளும் எனக்குக் கிடைத்திருக்கும். ஆனால் அவற்றில் இயல்பான தன்மை நிச்சயம் இருந்திருக்காது.

இன்று அடிமனத்தில் எந்த ஏக்கமும், செயல்களில் போலித்தனமும் இன்றி என் மாமனார் என்னை மகனாகவும், மனைவி என்னை நண்பனாகவும் பாவிக்கிறார்கள். இதைவிட என்ன வேண்டும் எனக்கு என்று நினைக்கிறாய்?''

கார் அவன் வீட்டினுள் போய் நின்றது. இறங்கி உள்ளே நுழைந்தோம். ராகுலின் மாமனார் முதலில் என்னைப் பார்த்து, ''வாங்க'' என்று கும்பிட்டார். ராகுலைக் கிட்டத்தட்ட கவனிக்கவே இல்லை. அந்தச் செயலில் முதன் முறையாக எனக்கு அவ மரியாதை தெரியவில்லை. ஆபீஸ் போய் விட்டு வீடு திரும்பிய மகனை, 'வந்து விட்டாயா?' என்று கேஷுவலாகப் பார்க்கும் தந்தையின் பொஸஸிவ் அலட்சியம்தான் தெரிந்தது.

வி. ஜி. பி. கோல்டன் பீச் மங்கையர் மலருடன் நடத்திய போட்டியில் பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்...



நாம் விருந்தினர்களாகப் போகும்போது...

நாம் விருந்தினர்களாகப் போகும் போது...
முதல் பரிசுக் கட்டுரை

விருந்தாளியாக போகும் வீடுகளில் கீழ்கண்ட முணுமுணுப்புகளுக்கு ஆளாகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

''அட புரோக்ராம் போட்டுட்டுதானே வர்றாரு... முன் கூட்டியே ஒரு லெட்டர் போட்டா என்னவாம்?''

''ஆமாம்... இப்படியா வெறுங்கையை வீசிட்டு வருவா...ஒரு பாக்கெட் பிஸ்கட் வாங்கிட்டு வரக்கூடவா வக்கில்லை.''

''ஒத்தர், ரெண்டுபேருன்னா பரவாயில்லை... இப்படி கூட்டமா வந்து நிக்கறாங்களே... வீட்டுக்காரனுக்கு யார் பதில் சொல்றது?''

''என்ன வேலையா வந்தான். எத்தனை நாளைக்கு தங்கப் போறான். ஒண்ணுமே சொல்ல மாட்டேங்கறான் பாரு''

''இத பார்... உன் தம்பி காவேரிக் கரையிலேர்ந்து வந்திருக்கலாம். இப்படி குழாயை தடதடன்னு திறந்து விட்டா நல்லாவா இருக்கு.. நீ கொஞ்சம் சொல்லி வை.''

''அவ பாட்டுக்கு வந்தா. என் புடைவையை எடுத்து கவாதீனமா கட்டிக்கறா... இந்த கண்றாவியெல்லாம் எனக்கு பிடிக்காது ஆமாம்.''

''ஒரு கட்டி சோப்பு... அத்தனையும் கரைச்சுட்டா... நீர்னு வந்தா இதெல்லாம் எடுத்துட்டு வரவேணாமா?''

''நல்ல வக்கணையா இட்லி கட்டிக் கொடு, புளிஞ்சாதம் கட்டிக் கொடுன்னு கேக்கத் தெரியுது... நீயும் கோல்டன் பீச் வர்றயான்னு கேட்கத் தெரியலை போலயிருக்கு... அத்தனை சாமர்த்தியம்.''

''ஏன் மலைக்கு போய் பஞ்சாமிர்தம் வாங்கிட்டு வர்றாளே.. இந்த வீட்டுக்கும் ஒரு டப்பா வாங்கிண்டு வந்தா குறைஞ்சா போயிடுவா.''

''குழந்தையை வளக்கத் தெரியுதா பாரு.. குட்டிபிசாசு மாதிரி.. நம்ப

ரஞ்சனியைக் கின்றது. கொஞ்சம் அசந்திருந்தா டி.வி. கீழே விழுந்து நொறுங்கியிருக்கும்.''

''சமையல் உள்ள வந்து 'ஏன் சித்தி ஏதாவது ஒத்தாசை பண்ணட்டு மான்னு ஒரு வார்த்தை கேட்கணுமே.. விருந்தா ளின்னா அப்படியே அரட் டை அடிச்சுண்டுதான் இருக்கணுமா என்ன?''

''உங்ககிட்டே ஆட்டோ காரனுக்குக் கொடுக்க சில் லரையா இல்லேன்னு... முப்பது ரூபாய் வாங்கி னாரே...! மறந்துடப் போறார்!''



''நாலு இடம் சுத்திப் பார்க்க வர்றவங்க கையில் கொஞ்சம் தாரா ளமாதான் கொண்டு வரணும்.. இப்படி வந்த இடத்திலே கடனை கேட்டா மாசக் கடைசியில் நாம எங்க போறதாம்.''

''உன்னை எவன்டி அவன் கேட் டான்னு என் சூட்கேஸை கொடுக்கச் சொன் னது...? திரும்பி எப்ப தரப் போறாளோ?''

''அட இத்தனை நாள் இருந்துட்டு போறாளே... குழந்தைகள் கையிலே பத்தோ இருபதோ தந்துட்டுப் போனா என்ன?''

''எக்ஸ்ட்ராவா ஒரு லிட்டர் பால் வாங்கி, 'திக்'கா காப்பி போட்டுக் கொடுத்தா... 'காப்பி என்னவோ போலி ருக்கே'ன்னு நொட்டை சொல்றாரு, அந்த மாமா.''

''சரி... இங்க வந்துட்டு போறானா...? அதோட மறந்துடுவான் நன்றியா ஒரு நாலு வரி எழுத மாட்டான்.''

''மைசூருக்கு வா... சுத்திக் காட்ட றேன்னு கூப்டாளா கேட்கறேன்.''

அகிலா கார்த்திகேயன்,
சென்னை-41.

இரண்டாம் பரிசுக் கட்டுரை

சென்ற வருடம் நாங்கள் நால்வர் அடங்கிய எங்கள் குடும்பத்துடன் குன்னூ ரில் இருக்கும் எங்கள் மைத்துனர் இல்லத் திற்குச் சென்றோம்.

கோடை விடுமுறையைக் குளுமையாக கழிக்கச் சென்றோம். எங்களுக்கு முன்னரே அங்கு உறவினர் கூட்டம் இருந்தது. மொத் தம் இருபது பேர் ஆனோம். இருபது பேரில் நால்வர் ஆண்கள், மூன்று பெண்கள், மீதி குழந்தைகள்.

தினமும் மூன்று பெண்களும் காலை யில் டிபன், சாப்பாடு என்று ஒன்றாகச் செய்து முடித்துக் கையில் எடுத்துக் கொள் வோம். ஒரு நாள் முதுமலைக்காடு, ஒரு நாள் ஊட்டி, சிம்ஸ்பார்க் லேம்ஸ்ராக், டால்பின் நோஸ் என்று அனைத்து இடங் களையும் கண்டு ரசித்தோம்.

பெண்கள் மூவரும் மிகவும் ஒற்றுமை யாக வீட்டு வேலைகள் செய்ய, ஆண்கள் குழந்தைகளைக் கவனித்துப் பரிமாற ஒரே குதூகலம்தான். வீட்டு வேலைகளில் பெண் கள் பங்கெடுத்துக் கொண்டதுபோல், பயணம் செய்யும் போது ஆகும் செலவை ஆண்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டனர். யாருக்கும் எந்தக் கஷ்டமும் இல்லாமல், முகம் கோணாமல் ஒருவாரம் இனிமை யாகக் கழித்தோம்.

நான் வேலை செய்யும்போது, கொழுந்தன், ''அண்ணிக்கு இங்கு வந்தும் கரண்டி உத்தியோகம்தான் என்று கூறும் போது'' பெருமிதத்தால் உளம் குளிர்ந்தேன். குழந்தைகளும் கூட ஒற்றுமையாக பொழு தைக் கழித்தனர்.

ஒருவார காலம் தினமும் திருமண வீடுபோல் சமைப்பதும், வெளியே செல்வ தும் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. அனை வரும் பிரியா விடை பெற்றோம். நாங்கள் சென்று அவர்களுக்கு எந்தக் கஷ்டமும் கொடுக்காமல் அனைத்தையும் பகிர்ந்து செய்தது மிகவும் உயர்வாக இருந்தது. ஒரு வருக்கொருவர் அனுசரணையாக இருந்தால் நாம் செல்லும் இடம், நமக்கு அளிக்கப் படும் விருந்து உன்னதமாகவே இருக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

- மோ.முத்துலட்சுமி,
சென்னை-83.

மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை



ஒரு நாள் காலை ஆபீஸ் புறப்படும் நேரம் பார்த்து, முன் அறிவிப்பின்றி திடுமென்று ஜலந்தரிலிருந்து வந்திறங்கினார் எனதருமை மாமா மற்றும் குடும்பத்தினர். மாமா, அவரின் சகதர்மிணி, 2 பெண்கள், 2 பிள்ளைகள், பாட்டி என ஏழு பேரைக் கண்டதும் எனக்குச் சப்த நாடியும் அடங்கி விட்டது. மாதக்கடைசி என்ற சிவப்பு சிக்னல் உடனே என் மனக்கண் முன் எரிந்தது. மெல்லவும் முடியாமல், விழுங்கவும் இயலாமல் வரவேற்று கணவரை திரும்பிப் பார்த்தால், மந்தகாசப் புன்னகையுடன், ''ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டு விடு'' என்கிறார். ஒரு ரூம் மற்றும் கிச்சன் என்கிற டஞ்சன் மட்டுமே எங்களுக்குச் சொந்தமான ஒண்டுக் குடித்தனம். எப்படிச் சமாளிப்பது? ரூம் பூராவும் அவர்கள் லக்கேஜுக்கே சரியாகி விட்டது. தடகளப்போட்டியில் ஹர்டில்ஸ் தாண்டுவது போல் ஜம்ப் செய்து கொண்டு ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பினர் என் இரு குழந்தைகளும். அந்த 10 நிமிடங்களிலேயே வீடு போர்க்களமாகியது. இருதரப்புக் குழந்தைகளும் கைகலப்பில் ஈடுபட்டு விழுப்புண்ணுடன் அழுகுரல் எழுப்பினர். ப்ரச்னைகளின் துவக்கத்தைக் கண்டே மிரண்டால் எப்படி? போகபோகத்தானே கிணறு வெட்ட பூதம் கதை!

அடுத்து வந்த நாட்களில் நாங்கள் பட்ட கஷ்டம் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. ஒரு வீட்டிற்கு விருந்தாளிகளாகச் சென்றால் முதலில், நம் மனதில் இது நம் வீடுபோல் அல்ல; நம் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டு கூடுமானவரையில் அதற்குத் தக்கவாறு அட்ஜெட் செய்து கொள்ள வேண்டும், என்ற மனப்பக்குவம் இருந்தால் மட்டுமே விருந்தினர்களாகப் பிறர் வீட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும். அது நிச்சயமாக என் மாமா குடும்பத்தினரைப் பொறுத்தவரை பொருந்தாது. பாட்டி தன் ஆசார அனுஷ்டானங்களை அந்தச் சிறிய வீட்டில் முழு வீச்சில் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்கிறார். அதற்கு ஊறு செய்த என் குழந்தைகளுக்குப் பிடி சாபம். மனதிற்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது. பெரியவர் என்பதால் ஒன்றும் சொல்ல இயலவில்லை.

அடுத்த கட்டம்- சாப்பாடு. இதில் இல்லாத ப்ரச்சனைகளே இல்லை. ஆபீஸுக்கும் போய்க் கொண்டு, வந்திருக்கிறவர்களுக்குத் தக்கவாறு சமைத்துக் கொண்டு, நம் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் டேஸ்ட் மாறாமல் செய்து கொண்டு, அப்பப்பா ரொம்ப கஷ்டமடா சாமி!எங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு புளியும், காரமும் ஆகாது. வந்திருப்பவர்களோ காரசாரமாகச் சாப்பிடுபவர்கள்- ஆந்திரா ஸ்டைலில்! பாட்டிக்கு மடியாக வெங்காயம், பூண்டு இல்லாமல். இந்த மாமா விஜயம் எனக்கு மற்றொரு பாடத்தைச் சொல்லித் தந்தது- அடுத்தவர் வீட்டிற்கு விருந்தாளிகளாகச் செல்லும் போது, நாவை அடக்கி, அவர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கத்திற்கு ஒத்துச் சென்றால் (என்ன, சில நாட்களுக்கு மட்டும் தானே!) எல்லோருக்கும் சௌகர்யம் தான்.

என் குழந்தைகளுக்கு அது அரை வருட பரிட்சை சமயம். வகுப்பில் முதல் ராங்க் தப்பக் கூடாதே என்று முழு மூச்சுடன் படித்துக் கொண்டிருந்தனர். ''தமிழ் ப்ரோக்ராம் பார்க்கவே முடியலை. டி.வி போடு'' என்றாள் பாட்டி. இருப்பதோ ஒரு அறை. குழந்தைகள் படித்தாக வேண்டும். ஒரு ஐடியா செய்தேன். அடுத்த வீட்டு மாமியுடன் பாட்டியை அரட்டை அடிக்க விட்டு அவர்கள் வீட்டிலேயே டி.வி பார்க்கச் செய்தேன்.

வார விடுமுறையில், பிள்ளைகளுக்கும் பரிட்சை முடிந்து விட்டபடியால், மாமா குடும்பத்தாரை மகாபலிபுரம் அழைத்துச் செல்லாம் என திட்டமிட்டோம். விடியற் காலையில் எழுந்து மாங்கு மாங்கென தன்னந்தனியாக அத்தனை பேருக்கும் மதிய உணவு தயார் செய்து எடுத்துக் கொண்டேன். மகராசி, என் மாமிக்கு காலை 7.30 மணிக்கு முன் எழுந்தால், லேசாக தலைவலி வருமாம்; முதல் நாளே சொல்லி விட்டாள்.

"சுதா புளி சாதம் பண்ணும் போது, கூடவே மெதுவடையும் பண்ணிடு. அந்தக் காம்பினேஷன் எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும். மாமாக்குப் புளி சாதம் ஆகாது; எலுமிச்சை சாதம் பண்ணிடு; குழந்தைகளுக்குத் தயிர் சாதம்; பாட்டிக்கு - பத்தியல்லாமல் சப்பாத்தி - நாளை அமாவாசை பாரு அதான்."

"ப்ளாஸ்கில் காபி மறந்துடாத." நேரம் காலம் தெரியாமல் என் கணவர் உளறிக் கொட்டி என் முறைப்பை பெற்றுக் கொண்டார். பாதிவழி செல்லும்போது, "அடடா பர்ஸை மறந்து விட்டேன். நீங்களே செலவெல்லாம் பார்த்துக்கங்க மாப்பிள்ளை" என்று மாமா கையை விரிக்க, பிறகென்ன கடனாக வாங்கிக் கொண்டு வந்த 250 ரூபாயும் போன இடம் புல் முளைத்தது.

ஒருவழியாக 8 நாட்கள் கழித்து மனம் வந்து ஊருக்குத் திரும்ப முடிவு செய்தனர். போகும்போது,என் கணவரின் செலவில் ஸ்பெஷலாக திருநெல்வேலி அல்வாவும், க்ராண்ட் ஸ்வீட்ஸ் முறுக்கும், கேரளா பேக்கரி சிப்ஸுமாக வகைக்கு 2,3 கிலோ கணக்கில் மூட்டைக் கட்டிக் கொண்டு சென்றனர். ஸ்டேஷனில், "சுதா உன்னை விட்டுப் பிரிய மனசில்லைடி. ஏதோ நீ செஞ்சதில் கஷ்டநஷ்டங்கள், குறைநிறைகள் இருந்தாலும் நாங்க எல்லாத்தையும் பொறுத்துக் கொண்டோம். ஆறு மாசம் கழிச்ச, ஒண்ணு விட்ட சித்தப்பாவோட மச்சினர் பேத்திக்குக் கல்யாணம்; இங்கதான்; அதுக்கு வந்திடறோம்" என்று பெரிய குண்டாகத் தூக்கி தலையில் போட்டு விட்டுச் சென்றனர். ஆறு மாதத்திற்குள், டிரான்ஸ்பர் வாங்கிக் கொண்டு வேறு ஊருக்குப் போவதா, இல்லை அட்ரஸ் கொடுக்காமல் வீட்டை மாற்றுவதா என்ற யோசனையில் தற்சமயம் நாங்கள் மூழ்கியுள்ளோம்.

ஆதலால், விருந்தாளிகளே! தயவு செய்து உங்கள் வருகை எங்களுக்கு இன்பமாக இருக்கும்படிச் செய்யுங்கள். துன்பமாகச் செய்து விடாதீர்கள்.

-சுதா ஆத்மராஜ்,
சென்னை-600 032.





நான் சுற்றுலா போன போது - நான்காம் பரிசுக் கட்டுரை

நாங்கள் குடும்பமாக தமிழ்நாடு சுற்றுலா கழகம் நடத்தும் 5 நாள் டூரில் பெங்களூர், மைசூர், ஊட்டி, ஒகெனக்கல், திருவண்ணாமலை முதலிய இடங்களுக்குச் சென்றோம். எங்கள் பஸ்ஸில் சுமார் 30 பேர் சென்றோம். அதில் புதுமணத்தம்பதிகள் வந்திருந்தனர். அவர்களில் கணவர் கால் ஊனமுற்றவர். பெண் நன்றாக இருந்தார். இவர்களின் மன ஒற்றுமையை நாங்கள் பெரிதும் மதித்ததால் இதை எழுதுகிறேன்.

கணவரால் அதிக தூரம் சுற்றி, நடந்து பார்க்க முடியாத நிலை. அவருக்குக் கால் வலி வந்து விட்டது. தன்னால் முடியாத போதும் மனைவிக்காக அவர் எங்களுடன் சுற்றிப் பார்த்தார். அவருக்கு வலி அதிகமாகி இருக்கும்போது மனைவி சோர்வுடன் காணப்படுவார். அந்தச் சமயத்தில் அவர்தன் மனைவியை ஊக்கப்படுத்தி அவளை எங்களுடன் சென்று கண்டுகளித்துவர அன்புடன் அனுப்பி வைப்பார். எந்த விதமான தாழ்வு மனப்பான்மையும் இல்லாமல் அந்தத் தம்பதிகள் எங்களுடன் பழகியது மறக்க முடியாதது.

தான் பார்க்க முடியாதவற்றை தன் மனைவி பார்த்து மகிழ வேண்டும் என்ற தாராள மனப்பான்மை, மனைவியின் உணர்வுகளை மதித்த ஓர் ஆண் மகனை, கால் ஊனமிருந்தாலும், மனதில் ஊனமற்ற அவ

ரைப் பார்த்தபோது நாங்கள் மிகவும் வியப்புக்குள்ளானோம்.

- மல்லிகா மனோகர், சென்னை-40.

விருந்தினர்களாகப் போகும்போது... நான்காம் பரிசுக் கட்டுரை

தெரிந்தவர் வீட்டுக்கு விருந்தாளியாகப் போவது தவறில்லை. ஆனால் 'வெறுங்'தாளியாக போகாமல் பழம், ஸ்வீட்ஸ் பிஸ்கட் என்று ஏதாவது வாங்கிச் செல்லவும்.

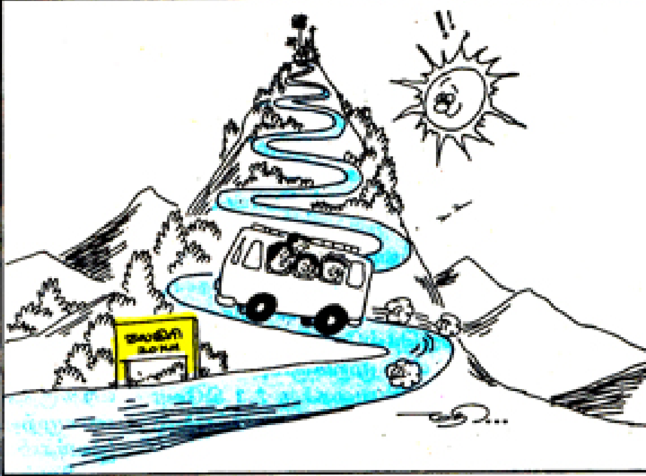
தெரிந்தவர் வீட்டின் கதவு அல்லது காலிங்பெல்லை மெதுவாக தட்டவோ, அழுத்தவோ செய்யலாம். ஆனால் கதவை விடாமல் தட்டுவதோ காலிங் பெல்லை சினிமா தியேட்டர் இண்டர்வல்லில் அடிப்பதுபோல நீண்ட நேரம் விடாமல் அடிப்பதோ வீட்டில் நுழையுமுன்பே உங்களை 'விருந்தாளி' ஸ்தானத்திலிருந்து 'விரோதி' ஸ்தானத்துக்கு பதவிஇறக்கம் செய்து விடும். கதவைத் தட்டினாலும் சரி, காலிங் பெல்லை அழுத்தினாலும் சரி ஒரு முறைக்கும் அடுத்த முறைக்கு மிடையே போதிய இடைவெளி தரவும். இல்லாவிட்டால் அவரவர் வயது, நேரம் இவற்றைப் பொறுத்து பூஜை, பஜனை, பகல்தூக்கம், கொஞ்சல், இயற்கை அழைப்பு இவற்றில் 'பிஸி'யாக இருக்கும் ஹோஸ்ட் (Host) உங்களை மனதார சபித்த படி கதவைத்திறப்பது திண்ணம்.

- மாலதி ரகோத்தமன், சென்னை-600 033.

இதோ இருக்கிறது அருமையான சுற்றுலா தலம்... நான்காம் பரிசுக் கட்டுரை

சென்னைக்கு விருந்தளிக்கும் அருமையான சுற்றுலா தலம் ஏலகிரி. இந்த ஊர், மலை உச்சியில் அமைந்துள்ளது. 'தோடர்கள்' எனும் மலை ஜாதியினர் அதிகமாக வசிக்கின்றனர். இங்கு தேயிலை அதிகமாக பயிரிடப்படுகிறது. இவ்வூர், சென்னையிலிருந்து பெங்களூர் செல்லும் ரயில் மார்க்கத்தில் உள்ள ஜோலார்பேட்டைக்கு அருகில் உள்ளது. ஜோலார்பேட்டையிலிருந்து ஏலகிரிக்குத் தனியாக போக்குவரத்து வசதி உண்டு.

மலை உச்சியில் வண்ண வண்ண பூக்களும் செடிகளும் நிறைந்த பூங்காக்கள் அமைந்திருப்பது வியப்பை அளிக்கக் கூடியதாகும். மலைப்பாதையில் பேருந்து செல்லும் காட்சியைப் பார்ப்பதே ஒரு தனி அலாதி. எந்தச் சுற்றுலா தலத்திலும் காணக் கிடைக்காத காட்சியான இதைப் பார்க்கலாம். அதாவது மலை அடிவாரத்திலிருந்து மலை உச்சியை அடைவதற்குச் செல்லும் பாதை மலையின் ஒரே பக்கத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த மலைப்பாதை



கொண்டை ஊசி சேர்த்து வைத்தாற்போல் அமைந்திருக்கும். இந்த மலைப்பாதை இடது புறத்திலிருந்து வலது புறமும் மீண்டும் இடது புறமும் மாறிமாறி சென்று மலை உச்சியை அடையும். இது போன்ற சிறப்புப் பாதையுடன் கூடிய சுற்றுலா மலை வாசஸ்தலம் இந்தியாவிலேயே இது ஒன்று தான். எனவேதான், இது மற்ற சுற்றுலா தலங்களைக் காட்டிலும் சிறப்புப் பெறுகிறது. குளிர்ச்சியான மலைப்பிரதேசமாக இருப்பதால் வண்ண வண்ண பூக்களுடன் கூடிய அழகிய கட்டிடங்களைப் பார்க்கலாம். இங்கு இயற்கையின் படைப்புகளைக் கண்டு வியக்கலாம். 'தோடர்கள்' பற்றிய இன ஆய்வு இங்கு நடைபெற்றது. சென்னை தொலைக்காட்சி நிலையத்தின் தொலைதூர ஒலிபரப்பும் மையம் ஒன்று அங்குள்ளது. இங்கு நிறைய படக்காட்சிகள் படமாக்கப்படுகின்றன. பௌர்ணமி நிலவொளியில் இவ்வூரின் அழகைச் சொல்ல வார்த்தை ஏது? எல்லோரும் கண்டு மகிழக்கூடிய சுற்றுலா தலம் இதுவே.

- என்.உமா, சென்னை-91.

If

you'd like to know what efficiency can do to a company's growth, take a look at Ashok Leyland Finance. It has helped us take our asset base beyond Rs. 400 crores. Manage money better. Make available more funds to borrowers. Earn the trust of more and more depositors. And offer greater satisfaction to customers.

Growth through efficiency. At Ashok Leyland Finance it is both a belief and a practice.

(Rs. in lakhs)

Year ended 30th June	Networth	Asset Base	Profit After Tax	Deposits	Dividend %
1993	3,580	40,571	1,274	4,800	40
1992	2,441	25,329	919	4,012	40
1991	1,647	17,675	719	3,046	35
1990	1,040	10,704	403	1,986	30
1989	465	5,993	161	1,100	25



Ashok Leyland Finance Limited

Sudarsan Building, 86 Chamiers Road, Madras 600 018.

ALF 12532

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

செவ்வாய், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எரிபொருள் துறை சம்பந்தப் பட்டவர்களுக்கு எதிர்பார்த்ததைவிடக் கூடுதலான நன்மைகளைக் கொடுப்பார். மாதம் பூராவும் வீட்டில் தம்பதிகளிடையே உறவு சீராக அமையும். வீடுகட்ட நிலம் வாங்கச் செவ்வாயும், வாங்கிய நிலத்தில் வீடுகட்டச் சுக்கிரனும் அருள்புரிவார்கள். வாய்ப்பாட்டுக்காரர்களும், வாத்திய இசைக் கலைஞர்களும், திரைப்படக் கலைஞர்களும் நல்ல தொரு வருமானத்தையும் புகழையும் பெறுவார்கள். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள் மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றம் செய்யப்படலாம். உச்ச சூரியன்தான் என்றாலும் உஷ்ண சம்பந் தமான நோய்க்குக் காரணமாக அமையலாம். வெயிலில் இரத்தக் கொதிப்புள்ளவர்கள் குடையை அலட்சியம் செய்துவிட்டுச் செல்லா தீர்கள். வெளிநாட்டுக்குச் செல்லும் யோகமோ, அல்லது அங்கிருந்து உங்களுக்குப் பணமோ கிடைக்கலாம். பெண்ணொருத்தியால் உங்க ளைப் பற்றியதொரு வதந்தி பரவி, மனவருத்தமடைய நேரிடும். எனவே யாரையும் எள்ளி நகையாடி விடாதீர்கள். குருவினால் செல்வாக்கும் உண்டு. சுபச் செலவும் உண்டு. சண்டிகேச்வரருக்கு அர்ச்சனை செய் யுங்கள். மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடிகளிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசி நாதனால் மாதம் பூராவும் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். எனினும் ஏற்றத்தாழ்வுகளும் இருக்கத்தான் செய்யும். யோககாரகனாகிய சனியால் தொழிலில் மேன்மை உண்டு. கட்டிட காண்ட்ராக்டர்கள், வீட்டு மனை விற்பனையாளர்கள் மற்றும் நடிப்புத் துறையினர்க்கு ஏற்றதோர் மாதம். ஆறில் குரு இருப்பதால் ஆரோக்கியம் சற்று பாதிக்கப்படலாம். காரியத்தடங்கலுக்குக் கேது காரணமாகிறார். ஆனால் ராகுவோ அதன் வெற்றிக்கு அருள் புரிகிறார். இந்த இராசிக்காரர்களுக்குக் கேது கெடுப்ப தும் இராகு அதை மாற்றிக் கொடுப்பதுமான விளையாட்டு ஒன்றரை ஆண்டுகள் நீடிக்கும். கிருத்திகை 2,3,4 பாதங்களில் பிறந்த இந்த ராசிக் காரர்கள் சற்று மனக்கிலேசத்துடன் இருக்கும் நிலை ஏற்படும். இது பொருளாதார ஏற்றத் தாழ்வினாலும் ஏற்படலாம். அல்லது விரயக் கேது வினால் ஏற்படும் பித்த மயக்கத்தினாலும் இருக்கலாம். எனவே சிறிது நேரம் தியானம் செய்வது நல்லது. இருக்கும் இடத்திலிருந்து வேறு இடத்திற்கு மாற்றம் செய்து கொள்வதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். தேவையற்ற சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டி வரும். கடைசிவாரம் வரை புதன் சஞ்சாரம் சாதகமாக அமையவில்லை. எனவே மந்த்ராலயம் அல்லது புட்டப்பர்த்தி, சீரடி போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று வருவது நல்லது. வசதி இல்லாதவர்கள் உள்ளூரில் உள்ள கோவில்களின் பிரகாரத் தில் தனியாக அமர்ந்து தியானியுங்கள். பணம் செலவழித்துச் சென்றா லும் மனம் லயிக்கவில்லையென்றால் பயன் என்ன?

மிதுன ராசி:

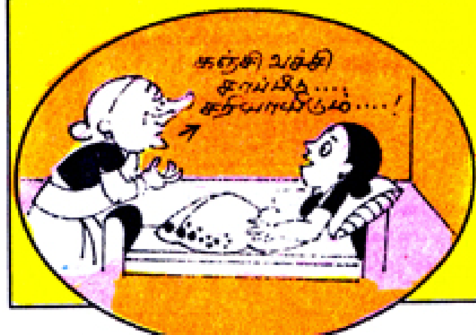
மிருகசீரிஷம் 3,4 - ஆம் பாதங்கள், திரு வாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் இராசி நாதன் ஆட்சிக்கு வருவது வரை விரயத்தி

லேயே சஞ்சரிக்கிறார். அதனால் சற்று பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடு வரும். குரு வின் பார்வையும், சுக்கிரனின் சஞ்சாரமும் கலைஞர்களுக்கும், பொறியியல் துறையின ருக்கும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் காவல் துறை, சுங்கத் துறையினர்க்கும் ஏற்றமளிக் கும் காலமாக அமையும். குழந்தைகள் நலன், குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி ஆகியவை களுக்குக் குறையில்லையெனினும், பொரு ளாதாரப் பிரச்னைகள் மனதைக் குழப்ப லாம். சுக்கிரன், புதன் ஆகிய இருவரின் பரி வர்த்தனை குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமையலாம். அழகு சாதன விற்பனையாளர்கள், சுற்றுலாத் துறையினர் ஆகியவர் கூடுதலான நன்மை பெறுவர். முதல் பகுதியில் சூரியன் இலாபத்தில் இருந் தாலும், பிற்பகுதியில் 12க்கு வருவதால் ஆரம்பத்தில் இருந்தது போல பிற்பகுதியில் இருக்காது. அதுபோலவே சகோதரர்க ளிடையே மாதத்தின் முதற்பகுதியில் ஒட்டு றவு நிலை திருப்திகரமாக இருக்காது. ஆனால் பிற்பகுதி சகோதரர் நலன் நன்றா கவே அமை யும். சுற்றத்தாருடன் விரோதம் ஏற்படும் வண்ணம் சில நிகழ்ச்சிகள் நடை பெறலாம். அதுசமயம் அமைதி காப்பது நல்லது. பொதுவாக இராசிக்குக் குரு பார்வை இருப்பதாலும், சுக்கிரன் முதற் பகுதியில் 12ம், பிற்பகுதியில் இராசியிலும் இருப்பதால் தடைபட்டுவந்த திருமண நிகழ்ச்சி ஏற்பாடாகி நன்கு நடக்கும். கனக தாரா ஸ்தோத்திரத்தைப் படியுங்கள். காசு பணத்திற்குக் குறையிருக்காது. (ஏப்ரல் மாதம் எழுதியதில் ஸ்ரீ ஜெயதேவர் இயற் றிய மதுராஷ்டகம் என்பதை ஸ்ரீவல்லபா சார்யார் அருளிய மதுராஷ்டகம் என அன்பு கூர்ந்து மாற்றிப் படிக்கவும்.)

வயிற்றுப் போக்கு வந்து, அதன் கூடவே வாந்தியும் வந்ததும் நாங்கள் பயந்தோம். ஆனால் பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டியோ, 'பயப்படாதே' என்று, 2 பிடி நெல் பொரியைக் கொடுத்துக் கஞ்சி வைத்துக் கொடுக்கச் சொன்னார்கள். அடேடே! ஆச்சர்யம்! ஒரு மணி நேரத் தில் வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி நின்றதே! என்ன இருந்தாலும் பழைய கால மருத் துவம், மருத்துவம்தான்!

– கமலா



கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

மாதம் பூராவும் சூரியனால் உங்கள் முயற்சியில் அனைத்திலும் வெற்றி ஏற்படும். குறிப்பாக மாதத்தின் பிற்பகுதி யில் அரசாங்கத்திடமிருந்து அனுகூலமான செய்தியையோ, தனலாபத்தையோ எதிர் பார்க்கலாம். எந்தப் பதவியில் உள்ளவர் களுக்கும் நன்மை உண்டு. அது பதவி உயர் வின் மூலம் வரலாம். அல்லது எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றம் கிடைக்கலாம். இதற்கு முன் தந்தை நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந் தால், அவருக்கு உடல்நிலை சரியாகிவிடும். கவலை வேண்டாம். செய் தொழிலில் இலாபம் கூடுதலாக வரும். ஆனால் அங்கார கன் சஞ்சாரம் மாத ஆரம்பத்தில் நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சியில் தோல்வியைத்தரும். பிற்பகுதியில் ஆட்சிக்கு வரும் அவரை, குரு பார்ப்பதால் அவரால் ஏற்பட்ட தொல் லைகள் நீங்கும். குறிப்பாக சகோதர வர்க்கத் தினரிடமிருந்து எந்த உதவியும் எதிர் பார்த்துப் பயனில்லை. புதனால் குடும்பத் தில் மகிழ்ச்சி இருக்கும். சுபநிகழ்ச்சிக்கும் இடமுண்டு. அஷ்டமத்துச்சனி குருவின் பார்வை காரணமாகத் தொல்லைகளைத் தரமாட்டார். கேதுவால் ஒரு முயற்சியில் வெற்றியும், வேறு ஒரு விஷயத்தில் தோல் வியும் ஏற்படலாம். சுக்கிரன் சுப நிகழ்ச் சிக்கு உதவுவார். அதற்கான பொருளாதார நிலையை உயர்த்திக் கொள்ள புதன் உதவும் வாய்ப்பும் உள்ளது. எனினும், சனீஸ்வர ஸ்தோத்திரம் படிப்பது நல்லது. கருநீலத் துணியொன்றைச் சனீஸ்வர கிரகத்திற்குச் சாற்றுபடி செய்வதும் நல்லதே.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசி நாதன் மாதத்தின் ஆரம்பத் தில் உச்சம் பெற்றும், பிற்பகுதியில் 10ல் சஞ்சரித்தும் உங்களுக்குக் கீர்த்தியை வழங்க இருக்கிறார். 3-ல் நிற்கும் இராகுவோ வழக்குகளிலும் சரி, அரசிய லிலும் சரி, உங்களுக்கு வெற்றிவாகை சூடும்படியான அருளைத் தருகிறார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் உங்களுடன் இருந்து, உங்களாலே முன்னுக்கு வந்த ஒரு பெண், உங்களுக்குத் தொல்லை தர இருக்கிறார். ஆனால் பிற்பகுதியில் சுக்கிரனாலும், புதனாலும் அத்தகைய சூழ்நிலையை முறியடித்து, எதிரிகளும் வியக்கும் வண்ணம் ஆக்கபூர்வமான செயல் ஒன்றைச் செய்து எல்லோருடைய

ONLY AT
T. NAGAR

The Big Shop

L.K.S. GOLDHOUSE

WE HAVE NO BRANCHES AT MADRAS

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND





L.K.S

கோல்டு ஹவுஸ்

(Manufacturers and Dealers in 22ct. Gold Jewellery and Diamonds)

60, உஸ்மான் ரோடு,
தி.நகர் சென்னை-17
போன்: 445455, 445055,
440440, 443323.

ADSTART

ஏகோபித்த பாராட்டையும் பெற இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் எழுத்தாளரானால், புதிய தொரு கற்பனைப் பாத்திரத்தை இலக்கிய உலகில் நடமாடவிடுவீர்கள். அரசியல் வாதியானால் மாற்றாரின் சவால்களைச் சமாளித்து அவர்களைப் பகல் நேரத்து வௌவாலாக ஆக்கிவிடுவீர்கள். இப்படி எத்துறையைச் சார்ந்தவரானாலும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் உங்கள் ஆற்றலை வெளிப் படுத்துவீர்கள். குரு சனியைப் பார்க்க, சனி சூரியனை முற்பகுதியில் பார்க்க, சூரியன் குருவைப் பார்க்க, அதனால் ஏற்படுகின்ற பிரச்னைகளைச் சமாளிப்பதில் வெற்றி யடைவீர்கள் என உறுதியாகக் கூற முடியும்.

கன்னி ராசி:

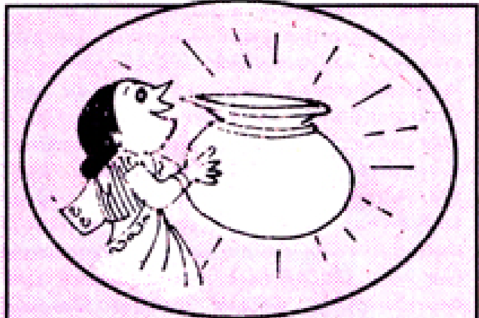
உத்திரம் 2,3,4, - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2, - ஆம் பாதங்கள்.

ஆறாமிடத்துச் சனி தொழில் ரீதியிலும், பொருளாதார நிலையிலும் திருப்திகரமான தொரு சூழ்நிலையிலேயே வைத்திருப்பார். குருவினால் தனலாபமும் உண்டு. வழக்கு கள் சாதகமாக முடியும். விளையாட்டுத் துறையினர்க்கு வெற்றி உண்டு. அரசுத் துறை யில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், வங்கி போன்ற நிதி நிறுவனங்களில் பணிபுரிபவர்க்கும் பதவி உயர்வோ, அல்லது எதிர்பார்த்த இடத்திற்கு மாற்றலோ வந்து, மகிழ்ச்சி யான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். ஆனால் சித்திரை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு இந்த நட்சத்திரத்தின் நாயகனாகிய செவ் வாய் மாதத்தின் முதல் பகுதியில் வாழ்க் கைத் துணைவர்க்கு ஒரு சிறு பிரச்னையை உண்டாக்கலாம். எனவே அப்படிப்பட்ட வர்கள் அங்காரக தோத்திரத்தையோ அல் லது குமரேச சதகத்தையோ படிப்பது நல்லது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சுக்கிர னால் தாம்பத்திய உறவில் சிறு சலனம் ஏற்படலாம். பொருளிழப்பு பலவிதங்களில் ஏற்படும் வாய்ப்பும் தெரிகிறது. அது உடல் நலக்குறைவாலும் ஏற்படலாம். அல்லது கவனக்குறைவாலும் கைப்பொருளிழப்பு ஏற்படலாம். எனவே விஷ்ணு சகஸ்ரநாம மும், ராகு கேதுக்கு உரிய முறையில் லங்கட நாசன கணபதி ஸ்துதி, துர்க்கா ஸ்தோத்திரம் போன்றவைகளைப் படிப்பது அல்லது கேட்பது நல்லது. அர்ச்சனையும் செய்ய லாம்.

துலா ராசி :

சித்திரை 3,4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் ஏற்பட்டு குணமாகலாம். பாத்திர விற்பனையாளர் கள், ஏற்றம் பெறுவர். தாம்பத்திய வாழ்வில் மகிழ்ச்சி நிலவும். மனைவியால் கணவனுக்



பித்தளை பாத்திரங்களைத் துலக் கும்போது சாம்பலுக்குப் பதில் கோல மாவைக் கொண்டு துலக்கலாம். சாம்பல் கிடைப்பது அரிதாக உள்ள இக்காலத்தில் புளியைத் தேய்த்த பின், கோல மாவைக் கொண்டு தேய்த்தால், பாத்திரம் சாம்பலால் துலக்குவதைவிட பளபளப்பு அதிக மாக இருக்கும். சீக்கிரமும் கறுக்காது.

- வி. ஜெயந்தி

கும், கணவனால் மனைவிக்கும் பூர்வீக சொத்துக்கள் வர வாய்ப்பு உள்ளது. இது சம்பந்தமான வழக்குகள் இருப்பின் வெற்றி உங்களுக்கே. தாய் மாமனால் தனலாபமோ, வஸ்திர லாபமோ கிடைக்கலாம். எதிரி களால் சில தொல்லைகள் ஏற்பட்டாலும் இராசிநாதனின் சஞ்சாரத்தால் அவைகளி லிருந்து விடுபட வழி கிடைத்து, செவ்வாயி னால் வெற்றியும் கிடைக்கும். அளவோடு உண்டு, வளமாக இருக்க வேண்டிய நேரம். கேதுவும், ராகுவும் இந்த நிலையில்தான் பல மாதங்கள் சஞ்சரிக்க இருக்கிறார்கள். மற்றபடி எரிபொருள் சம்பந்தமான தொழி லில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சற்று எச்சரிக் கையுடனும் செயல்படுங்கள். ஆறில் அங்கா ரகனால் அனுகூலம்தான் ஏற்படும் என்றா லும் ராகு அதற்கு இடையூறாக இருக்கும் வாய்ப்பும் உள்ளது. கிரக சன்னிதானங் களுக்குச் சென்று நவநாயகர்களைச் சேவிப் பது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் மட்டுமே ஆதித்தனாலும், கேதுவாலும் அனுகூலம் உண்டு. அதனால் ஆரோக்கியமும், பொரு ளாதார நிலையும் சீராக இருக்கும். மற்ற கிர கங்களில் கேதுவுடன் அங்காரகன் மட்டுமே பிற்பகுதியில் அருள்பாலிக்கிறார். அதனால் நில சம்பந்தமான கிரய விற்கிரயங்களினால் எதிர்பார்த்த இலாபத்தை அடைவீர்கள். சுக்கிரன் கூட வீடுகட்டவோ, விருப்பம்

போல் மாற்றவோ உதவுகிறார். இதர கிரகங்கள் எதுவும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே எத்துறையில் இருப்பவர்களும் சற்று அமைதியுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் செயல்படுங்கள். வயிற்று வலி, கண்நோய் என ஏதேனும் ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்டாலும் மருத்துவச் சிகிச்சையை உரிய நேரத்தில் பெற்றால் பலன் ஏற்படும். அதிகம் பாதிக்காது. நடிப்புத் துறையில் உள்ளவர்கள் அரசியல் பக்கம் உங்கள் பார்வையைச் செலுத்தி விடாதீர்கள். பிறகு மக்கள் பார்வையிலிருந்து நீங்கள் மறைய வேண்டி வந்துவிடும். அதற்கென்று ஒரு காலமும் வாய்ப்பும் உங்கள் வாயிற் கதவைத் தட்டும். எனவே அதுவரை பொறுத்திருக்க வேண்டும். நிதித் துறையில் பணிபுரிபவர்கள் சற்று கவனமுடன் அதைக் கையாளுங்கள். இந்த இராசிக்காரர்கள் திருமுருகாற்றுப்படையை தினமும் ஒருமுறை படிப்பது பலவிதத்திலும் நன்மைபெறும்படியான சூழ்நிலையை உருவாக்கும்.

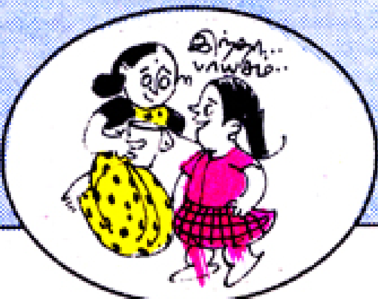
தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இராசி நாதனும், ராகுவும் இலாப நிலையில் உள்ளனர். மூன்றில் உள்ள சனி, ஆறில் உள்ள புத சுக்கிர பரிவர்த்தனை ஆகியவை அனைத்தும் உங்களுக்கு உகந்த சூழ்நிலையை உருவாக்கியுள்ளது. எனவே நீண்ட கால திட்டங்களைத் தீர்க்கமாகத் தீட்டவும், அவற்றை உரிய முறையில் செயலாற்றவும் முடியும். இடமாற்றமா, சுப நிகழ்ச்சியா, வெகுதூரப் பிரயாணமா அல்லது வீடு, நிலம், வாகனம் வாங்கும் வாய்ப்பா எதுவானாலும் கைகூடிவரும். இதுவரை தட்டிச் சென்ற திருமண வாய்ப்பு, தாலி கட்டி விட்டுத்தான் மறு வேலை என மாப்பிள்ளையை உங்கள் வீட்டுக் கதவைத் தரகர் மூலம் தட்டும் சூழ்நிலை ஏற்படுத்தும். எனவே எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் வெற்றி என்ற நிலை மாதத்தின் முதல் மூன்று வாரங்கள் உண்டு. கடைசி வாரம் சற்று கவனமுடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். தொழிலிலும் சரி, குடும்ப உறவிலும் சரி, சிறு பிரச்னைகள் உருவாக்க சுக்கிர புத சம்பந்தம் வாய்ப்பினை உண்டாக்கலாம். எனினும் இராசிநாதன் அவர்களைப் பார்ப்பதால் விபரீதம் ஒன்றும் ஏற்பட்டுவிடாது. ஐந்தில் உள்ள கேதுவை மறந்து விடாதீர்கள். விநாயகருடன் இவருக்கும் சேர்த்து அர்ச்சனை செய்யுங்கள். கொடுக்கும் இடத்தில் ராகுவும் கெடுக்கும் இடத்தில் கேதுவும் இருப்பதால் எதையும் மெத்தனமாகச் செய்யாமல் கவனித்துச் செய்வது எத்துறையினருக்கும் ஏற்றமுடையதாகும்.

அரிசியைவிட, புரோட்டீன் சத்து அதிகமுள்ள அவலைத் தினசரி உப்புமா போல் தாளித்தோ, புளி அவல் செய்தோ, அல்லது தேங்காய்த் துருவல், வெல்லம் சேர்த்து இனிப்பு அவலாகவோ, அவல் பாயசமாகவோ செய்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து அவர்களை நன்கு வளரச் செய்யலாம்.

- டி. சந்திரா



மகர ராசி :

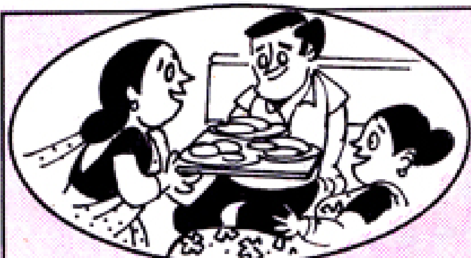
உத்திராடம் 2,3,4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதியில் அங்காரகனும், பிற்பகுதியில் சுக்கிரனும், புதனும் உதவும் நிலையில் உள்ளதால் வீடு ஒன்று வாங்கும் நீண்ட நாள் ஆசை நிறைவேறும். வழக்குகள் சாதகமாக அமையும். அதனால் பதவியோ, பணமோ இலாபமாகக் கிடைக்கலாம். மற்றபடி வேறு கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் இல்லை. எனவே எதையும் சிந்தித்துச் செயல்படுங்கள். உடல் ஆரோக்கியம், பொருளாதார நிலை, உற்றார் உறவினர் உறவுநிலை, மக்கள் நலம் அனைத்தும் சற்று பிரச்னைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். என்றாலும் 2ம் இடத்தில் உள்ள இராசிநாதன் ஆட்சியில் உள்ளதால் வருபவை வந்து, சற்றுத் தொல்லைகளைத் தந்த பின் தானாகவே விலகிவிடும். எனவே சனீஸ்வரருக்குரிய பரிகாரங்களைச் செய்யுங்கள். எள்ளு சாதம் ஏழைகளுக்கும், வடைமாலை ஆஞ்சநேயருக்கும், அருகம் புல்லுடன் அர்ச்சனையை ஆனை முகனுக்கும், பாலபிஷேகம் முருகனுக்கும் செய்யுங்கள். குருவையும், தக்ஷிணாமூர்த்தியையும் மானசிகமாகத்தியானம் செய்யுங்கள். அனைத்துப் பிரச்னைகளும் தூசாகிப் போகும். எத்துறையினர்க்கும் பொருந்தும் வண்ணம் கிரக அமைப்பு உள்ளதை மறந்து விட வேண்டாம்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3,4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

கும்ப இராசிக்காரர்களுக்கு குருவின் பார்வையும், இராசிநாதனின் ஆட்சியும் உதவும் நிலையில்தான் உள்ளது. ஜென்மத்தில் சனி என்று யாரும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் சுக்கிரன் 4,5ல் இருந்து கொண்டு மாதம் பூராவும் தாம்பத்திய உறவிலும், தனலாபத்திலும், செல்வாக்காலும் உங்களை மகிழ்விப்பார். புதனோ சுக்ரபரிவர்த்தனை மூலமும், மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் தன் இராசியில் இருந்தும் உங்கள் தொழில் மற்றும் மக்கள் கல்வி நலன் இவைகளைச் சீராக வைத்திருப்பார். மூன்றில் உள்ள கேது இந்த வீட்டிற்குரிய அங்காரகனின் அதிதேவதையான முருகனருளைப் பெற்றுத் தருவார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சூரியனால் பதவி உயர்வும், மதிப்பும், தனலாபமும், உடல் ஆரோக்கியமும் ஏற்படும். ஆகவே குறையொன்றும் இல்லை. நன்றிக் கடனாக நவக்கிரகஸ்தோத்திரத்தைப் படியுங்கள். சிறு விக்னம் கூட வராமல் மகிழ்ச்சியுடன் மாதத்தைக் கடக்கலாம். ஆனால் என்ன இருந்தாலும் ஏழரைச் சனி என்ற எண்ணம் இருப்பதால் வேலையில் திருப்தி ஏற்பட்டுவிடாது. எனவே ஏதோ ஒரு சஞ்சலம் மனதிற்குள்ளேயே இருக்கும். அதற்கு ஒரே வழி தியானத்தில் ஈடுபடுவதுதான்!



அன்று திடீரென்று நெருங்கிய உறவினர்கள் எதிர்பாராமல் வீட்டிற்கு வந்துவிட்டார்கள். ஒரு யோசனை வந்தது. அன்று அரைத்த இட்லி மாவு இருந்தது. அதில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இவற்றைச் சேர்த்துச் சின்ன உருண்டைகளாக உருட்டி எண்ணெயில் போட்டு எடுத்தேன். வெள்ளைப் பணியாரம் தயாராகிவிட்டது. வந்திருந்தவர்களின் ஏகோபித்த பாராட்டுகளில் திக்குமுக்காடினேன்.

- பெ. நாகவல்லி

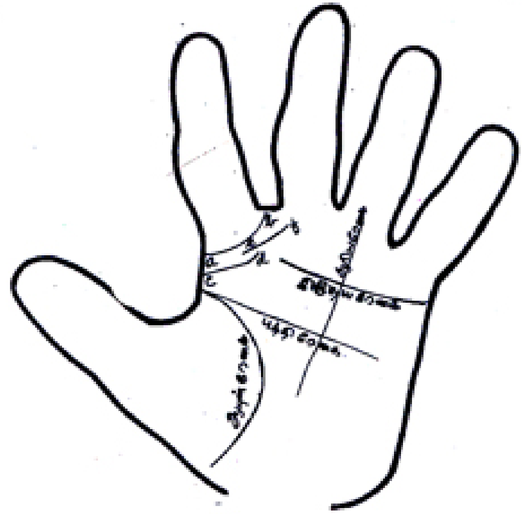
மீன ராசி :

பூரட்டாதி, 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இந்த இராசிக்காரர்களுக்குச் சுக்கிரனும், மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும் புதனும் உதவ இருக்கிறார்கள். மற்றபடி கிரக நிலை ஏற்றதாக இல்லை. புது முயற்சிகள், ஒப்பந்தங்கள், மேலோரைப் பார்ப்பது ஆகியவைகளை சற்றுத் தள்ளிப் போடுங்கள். ஆலய தரிசனம், ஆன்மீகத் துறையைச் சார்ந்த மகான்கள் தரிசனம் பெறுவது நல்லது. அம்பலவாணனை ஆடித் துதிக்கத் தெரியாவிட்டாலும், பாடியாவது அல்லது அவரது ஆலயத்தை நாடியாவது அருளைப் பெற முயலுங்கள். அப்படிச் செய்தால் தடைப்படும் திருமணமோ, பதவி உயர்வோ, தடையின்றி நடக்கலாம். சனீஸ்வரனை ஆராதியுங்கள். தொழிலின் தேக்கம் நீங்கும். எல்லா இராசிக்காரர்களுக்கும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் ஜாதகத்தில் குறை இருக்கத்தானே செய்கிறது. எனவே ஏழரைச் சனி வந்துவிட்டதே என ஏங்காமல், உங்கள் செயல்களைச் சற்று கவனத்தோடு படபடப்பின்றி செய்யுங்கள். இதை அனைத்துத் துறையினரும் பின்பற்றினாலே போதும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவர்கள் ஆத்ம நண்பராக இருந்தாலும்கூட சட்டத்திற்குப் புறம்பான எந்த உதவியும் செய்து விடாதீர்கள். இக்கட்டில், கொண்டு போய் விட்டு விடும். அரசியல்வாதிகளும், நடிப்புத் துறையினரும், கலைஞர்களும், கொக்கைப் போல் வாய்ப்பிற்காகக் காத்திருப்பதே நல்லது.

சமஜோதி அறிவும் சாலமன் ரேகையும்

அவர் ஒரு பிறவிக்குருடர், அநாதையும் கூட. மத்திம வயதையுடைய அவரிடம் மக்கள் அனுதாபம் காட்டி அவரை ஆதரித்து வந்த சமயம், அந்த ஊருக்கு வந்த சாது ஒருவர் அவர் நிலையைக் கண்டு, இரக்கம் கொண்டு அவருக்கு ஸ்ரீவரலட்சுமியை துதித்து, நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் விரதமிருக்கும் முறையை உபதேசித்துச் சென்றார். அந்தகரும் அப்படியே நம்பிக்கையுடன் ஆராதிக்க, தேவியும் அவர் முன் தோன்றி ஏதேனும் அவருக்குத் தேவையான ஒரே ஒரு வரம் மட்டும் கேட்கப் பணித்தார். பாவம், இவர் என் செய்வார்? அவருக்குத் தேவை இளமையா, செல்வமா, பார்வையா, திரு



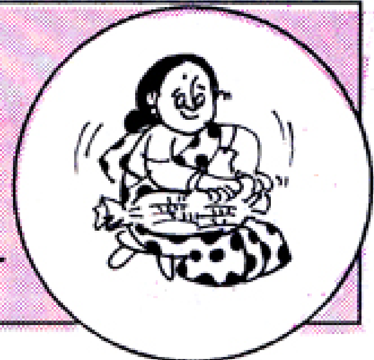
மணமா, மக்கள் செல்வமா, எதைக் கேட்பார். எது ஒன்று கிடைத்தாலும் மற்றவை இல்லாமல் பயனில்லை என்பதை உணர்ந்தார். திடீரென்று அவர் தேவியைப் பணிந்து, ''அன்னையே, ஏழடுக்கு மாடிவீட்டில் என் பேரக் குழந்தைகள் தங்கக் கிண்ணத்தில் பால் குடிப்பதை நான் இந்தக் கண்ணால் பார்க்க வேணும்'' என்றாரே பார்க்கலாம். தேவியே ஒரு கணம் அயர்ந்து, பிறகு வியந்து, அந்த வரத்தை அவருக்குத் தந்தாள் என்பது ஒரு பழங்கதை. இந்தச் சம்பவத்தில் இக்குருடருக்கு எது உதவியது! அனுபவமா, ஆசையா, அறிவா! ஆம். அறிவுதான் அதுவும் சமயோசித அறிவு. தேவையான வகையில், தேவையான சமயத்தில் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நன்முறையில், யாரும் எதிர்பாராத வகை யில் உபயோகப்படுத்திப் பயன் பெற உதவும் அறிவுதான் 'சமயோசித அறிவு' என லாம்.

நம் உள்ளங்கையில் இத்தகைய அறிவைக் காட்டித் தரும் ரேகை சாலமன் ரேகை எனப்படும் மதிநுட்ப ரேகையாகும். இந்த ரேகை உள்ளங்கையில் குருமேட்டின்மேல் (a-b) பிறை வடிவமாக அமைந்திருக்கும். சிலருக்கு குருமேட்டின்மேல் (c-d), (e-f) எனும் வடிவத்தில் கூட இருக்கும். அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும், மருத்துவத் துறையினருக்கும், வழக்குரைஞர்களுக்கும், வாகன வோட்டிகளுக்கும் இந்த சமயோசித அறிவு மிகவும் தேவைப்படும் எனலாம். எல்லோருக்குமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் இது அவசியம்தானே! மின்அதிர்ச்சிக்கு ஆளானவரைக் கையைப் பிடித்து இழுக்காமல், மின் தடையை வேறு விதத்தில் திடீரென ஏற்படுத்திக் காப்பதற்கும் இது தேவையே. ஒருவருக்குச் சிறந்த புத்திரேகை, சூரியரேகை, ஆயுள்ரேகை ஆகியவை இருந்தால் மட்டும் போதாது. அவைகளினால் பெறக்கூடிய நன்மைகளைப் பெற இத்தகைய சாலமன் ரேகை இருந்தால் மிகச் சிறப்பாக இருக்கும். ஜாதகக் கட்டத்தில் கூட சனி, புதன், சூரியன், சுக்கிரன் ஆகியோர் ஆட்சி உச்சத்திலிருந்தாலும் குரு நல்ல இடத்திலிருந்து, தனது பார்வையின் மூலம் பாபர்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமே நாம் நற்பலன்களைப் உரிய காலத்தில் அனுபவிக்க முடியும். குரு தனது தசையில் தருவதைவிட, மற்றவர்களைத் தனது பார்வை மூலம் கொடுக்கச் செய்வதே சிறந்தது என ஜோதிட வல்லுநர்கள் கூறுவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட குருவின் அருட்பார்வை ஒருவருக்குக் கிடைத்தால் அவருடைய சமயோஜித அறிவு அவருக்குச் சிறந்ததொரு பெயரையும் புகழையும் தரும். குன்றாத குணத்தையும், வற்றாத செல்வத்தையும் தரும் பங்கு மார்க்கெட், மற்றும் வணிகத்துறையினர்க்கு சமயோசித ஆற்றல் இருந்தால் அவரவர்கள் அத்துறையில் கோடீஸ்வரராக ஆகலாம் என்பது உறுதி.

– ஜெயலஷ்மி கிருஷ்ணன்

சாமான்கள் பேக் செய்யும் போது பெரிய பாட்டில்கள், ஜாடிகளை நியூஸ் பேப்பரை இரட்டையாகச் சுற்றி மேலும் கீழும் முறுக்கி வைத்து பேக் செய்தால் எவ்வளவு தூரம் வேண்டுமானாலும் உடையாமல் பத்திரமாக வரும். பாட்டில்களில் சாமான் எதுவும் வைக்காமல் காலியாக பேக் செய்ய வேண்டும்.

– பிரேமா ராவ்



மங்கையர் மலர்

&

புதிய

மீரா

மூலிகை சீயக்காய் மற்றும் பூங்கற்பூர பவுடர்

கூந்தல் பராமரிப்புப் பக்கங்கள்

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண் (அழகுக் கலை நிபுணர் மற்றும் தலையலங்கார நிபுணர்)

கூந்தல் பராமரிப்புப் பகுதிக்கு அநேக கேள்விகள் 'ஹேர் டை' பற்றி வந்துள்ளன. ஒரு சிறிய விளக்கம் :

சருமத்திற்கு எவ்வளவு பராமரிப்பு கொடுக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு கூந்தலுக்கும் கொடுக்க வேண்டும்.

சத்துக் குறைவினால் இளநரை தோன்றலாம். நல்ல சத்துள்ள உணவு, சுத்தம் மிக அவசியம். மூலிகை எண்ணெயினால் தலைக்கு மசாஜ் செய்வது அவசியம்.

ராணி.

நான் கடந்த மூன்று வருடங்களாக பிரபலமான ஹேர்டை உபயோகித்து வருகிறேன். பிற்காலத்தில் அது உடம்பிற்கு ஏதேனும் தீங்கு விளைவிக்குமா? எனக்கு வயது 43.

'கெமிகல்' கலந்த 'டை'யைவிட 'ஹெர்பல்' டை சிறந்ததா? எங்கு வாங்கலாம்?

'ஹேர்டை'யில் அம்மோனியா இல்லாதது வாங்கிப் பயன்படுத்தவும். அதில் குறிப்பிட்டுள்ளபடி உபயோகப்படுத்தவும். ஹெர்பல்டை தரமானது. எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். நல்லதும் கூட.



எம். எஸ். ஜெயா, பழவந்தாங்கல்.

கூந்தல் சாயம் உபயோகிப்பவர்களுக்குக் கொஞ்ச நாள் கழித்து, முடி சிவப்பு சிவப்பாக மாறுகிறது. அது எதனால்? இதைத் தவிர்க்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ஹேர்டை தொடர்ந்து உபயோகிப்பவர்களுக்கு, முகத்தில் கறுப்புத் திட்டுக்கள் (ப்ளாக் பேட்ச்) வருமா?

கூந்தல் சாயம் போட்டுக் குறைந்தது 30 நாட்கள் கழித்துத்தான், அடுத்த தடவை போட வேண்டும். அப்படி இல்லாமல் வாரம் ஒரு முறை செய்வதால் தான் முடி சிவப்பாகிறது. நல்ல தரமான டை பயன் படுத்தினால் முடி சிவப்பாக மாறாது.

ஹேர்டை உபயோகிப்பதால் முகத்தில் கறுப்புத் திட்டுக்கள் வராது. முடிக்கு டை போட்டபின், அலகம்பொழுது முகத்தில் படாமல் அலகவது மிகவும் நல்லது.

ஹேமலதா, சென்னை - 10.

'ப்ளோ ட்ரை' என்றால் என்ன? அதை வீட்டில் உபயோகிக்கலாமா?

கூந்தலை எளிதில் உலர வைக்கவும், நம் விருப்பத்திற்கேற்ப தலையலங்காரத்திற்கு முடியை மாற்றவும் பயன் படுவது 'ப்ளோ ட்ரை' பல்வேறு சைஸ்களில் விலைகளில் கிடைக்கிறது. வீட்டில் வாங்கி உபயோகப் படுத்தலாம்.

மு. மகேந்திரி, திருப்பாச்சேத்தி - 636 610.

கூந்தல் பராமரிக்க சோப்பு, ஷாம்பு, சீயக்காய் இதில் எது சிறந்தது? அதற்கான காரணம் என்ன?

சீயக்காய்தான் கூந்தலைப் பராமரிக்கச் சிறந்தது. உஷ்ணத்தைத் தடுத்து முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கைச் சீயக்காயிலிருந்து பெறலாம்.

கே. லக்ஷ்மி, கிண்டி பொறியியல் கல்லூரி.

முகத்தில் முடி வளர்வதைத் தடுக்க என்ன செய்யலாம்? நிரந்தரத் தீர்வு காண மூலிகைகள் உதவுமா?

முகத்தில் முடி வளர்வதைத் தடுக்க நிறைய வழிகள் உள்ளன. ஹெர்பல் ப்ளீச் முறையில், முகத்தில் வேண்டாத முடிகள் வளர்வதைத் தடுக்கலாம். மூலிகைப் பொடியை நான் தயார் செய்து பல 'பார்லர்களுக்கும்' வெளிநாட்டில் வாழும் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கும், இன்னும் பல கல்லூரி மாணவிகளுக்கும் கொடுக்கிறேன். நல்ல பலன் பெற்றதை எனக்குக் கிடைத்த பரிசாக மதிக்கிறேன்.

ஆ. சாந்தி, பெத்தரங்கபுரம்.

இயற்கையிலேயே கறுப்பாக இருக்கும் முடியை நாகரிக ஃபேஷனுக்காக 'ப்ரவுன்' ப்ளீச் செய்து கொள்கிறார்கள் சிலர். இப்படிச் செய்வதால் முடியின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படாதா? செயற்கையாகச் செய்யப்படும் 'பெர்மிங்' (முடியைச் சுருளாக்குதல்) 'ஸ்ட்ரெய்ட்டெனிங்' (முடியை நேராக்குதல்) போன்றவற்றால் முடியைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியுமா?

ப்ளீச் செய்வதால், முடியின் இயற்கைத் தன்மை பாதிக்கப்படும். செயற்கையாகச் செய்யப்படும் பெர்மிங், ஸ்ட்ரெய்ட்டெனிங் போன்றவற்றில் கெமிகல் பயன்படுத்துவதால் முடியைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாது. முடிக்குத் தருந்த போஷாக்கு, இவற்றைச் செய்தபின் கொடுக்க வேண்டும்.

எஸ். டி. லக்ஷ்மி, மன்னார்குடி.

வளர்பிறை, மூன்றாம் பிறை அன்று முடி நுனியை நறுக்கி விட்டால் நன்றாக வளரும் என்பது உண்மையா?

தலைக்குத் தினமும் எண்ணெய் தடவ வேண்டாம் என்றும், தினமும் முடியைச் சுத்தமாக அலசிக் காய வைத்தால் போதும் என்பதும் நிஜமா?

வெந்தயம், முட்டை, செம்பருத்தி இவைகள் முடியை வளர்க்க நிச்சயம் உதவுமா?

பேனை அழிக்க, வசம்பை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் அழியும் என்றும், அப்படிச் செய்வதால் மீண்டும் அதிகமாகத் தோன்றும் என்றும் இருவிதக் கருத்துக்கள் உள்ளன. இரண்டில் எது உண்மை?

மூன்று வாரத்திற்கு ஒரு முறை எப்போது வேண்டுமானாலும் நுனி முடி வெட்டிக் கொள்ளலாம். முடி நன்கு வளரும்.

தலையில் உள்ள மயிர்க்கால்களில் எண்ணெய் படும்படி அழுந்தத் தேய்க்க வேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை இப்படிச் செய்து, தலையைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

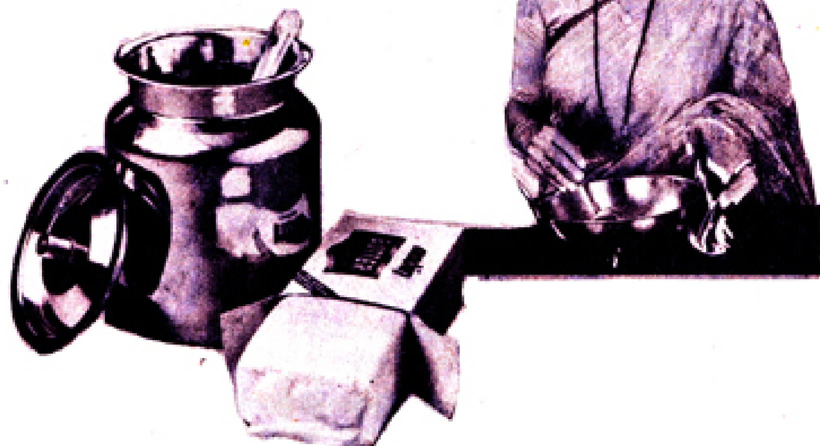
முட்டையைத் தலையில் தேய்ப்பதால் முடி நன்கு வளரும்.

வெந்தியம், முட்டை, செம்பருத்தி ஆகிய மூன்றும் தலைமுடிக்கு மிகவும் நல்லது. ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து விடாமல் செய்தால்தான் பலன் உண்டு. தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களாவது பயன் படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் பலன் தெரியும்.

பேனை அழிக்க, வசம்பை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் பேன் வராது. அழுக்கு, பிசுக்கு வராமல் தலையைச் சுத்தமாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



ஊரில் கிடைக்கும் வெண்ணெய் எல்லாவற்றையும் உருக்கிப் பார்த்து விட்டேன். ஆவின் வெண்ணெய் ஒன்றுதான் அதிக நெய் தருகிறது.



உயர் தர தயாரிப்பு
ஈரப்பதம் மிகக் குறைவு.
சுத்தமான, புத்தம் புதிய ஆவின் பால் வழங்குகிறது.
மிகத் தரமான ஆவின் வெண்ணெய்.
ஆனால் சிறப்புகள் இவ்வளவு மட்டுமேயல்ல.
முழுவதும் நவீனமான தானியங்கிக் கருவி, அதிக அளவு தண்ணீரை ஆவின் வெண்ணெயிலிருந்து பிரித்தெடுத்து வருகிறது.
விளைவு - அதிகமான புரதம்.
ஒவ்வொரு கிலோ வெண்ணெயும் பழைய முறைகளில் தயாரிக்கப்படும் வெண்ணெய்களோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கப்படுகிறது.

ஒரு கிலோ ஆவின் வெண்ணெய் ரூ.64/- தான். ஆனால் பெறுகின்ற நெய்யோ ஏனைய தயாரிப்புகள் தருவதை விட 20-25 % அதிகம். அதிகப் புரதம் அதிக நெய் உண்டாக்கவும், சுவை நிறைந்த இனிப்புகள் தயாரிக்கவும் இன்னும் பல சிறப்புகளுக்கும் உதவும்.
மேலும் ஆவின் வெண்ணெய் சுத்தமான, சுகாதாரமான முறையில் பேக் செய்யப்பட்டு சீலோடு, குளிர் பதனப் புதிதாக உங்களிடம் வருகிறது. அதுவும் நியாயமான விலையில். தரம் மற்றும் சிக்கனம் நாடும் இல்லத்தரசிகளின் இனிய விருப்பம் ஆவின் வெண்ணெயாக இருப்பதில் வியப்பேதுமில்லை.

இது தவிர உங்கள் சௌகரியத்துக்காக 500 கிராம் வெண்ணெய் ரூ.32/- க்கும், 200 கிராம் ரூ.13.25/- க்கும் கிடைக்கின்றது.
எப்போது வேண்டுமென்றாலும் 20 கிலோ அளவு கூட நீங்கள் ஆர்டர் செய்யலாம்.
சென்னையிலும், அதன் சுற்றுப் புறங்களிலுமுள்ள எல்லா ஆவின் நிலையங்களிலும், தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

ஆவின்

வெண்மை பொலியும் சமையல் வெண்ணெய்

DIPR/235/DIS/94/SASI

குறைந்த விலையில் உயர்ந்த தரம்.

பரிசு பெற்ற கட்டுரை

எங்கள் வீட்டு சீயக்காய் பொடியின் ரகசியம்!



எங்கள் வீட்டில் எங்கள் பாட்டி காலத்திலிருந்தே பல மூலிகைப் பொருட்களைக் கலந்துதான் சீயக்காய் அரைப்பது வழக்கம். இந்த ஸ்பெஷல் சீயக்காய்ப் பொடி நல்ல நறுமணம் கமழ்வதுடன், தலையையும், உடம்பையும் சுத்தம் செய்யும் "இயற்கை ஷாம்பு" போல் செயல்படுவது தான் 'எங்கள் வீட்டுச் சீயக்காய் பொடியின் இரகசியம்'. பொடுகு, பேன், அரிப்பு... மூச்...! ஆனால் நாள் முழுவதும் நறுமணத்துடன் டி.வி.யில் வருவது போல் உலா வரலாம்!.

தேவையான பொருட்கள்:

1) சீயக்காய் $1^1/_2$ கிலோ (பிசுக்கை அகற்றுகிறது).

2) பச்சைப் பயறு 50 கிராம் (குளிர்ச்சியை அளிக்கிறது).

3) ஆவாரம் பூ உலர்ந்தது 5 கைப்பிடி (குளிர்ச்சியையும், கேசத்துக்கு ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது).

4) உலர்ந்த ரோஜாப் பூ 20 (நறுமணம் கமழ வைக்கிறது).

5) கார்போக அரிசி 10 கிராம் (சொரி, சிரங்கு, பொடுகு வராமல் காக்கிறது).

6) மருக்கொழுந்து, தவனம் 1 ரூபாய்க்கு (இயற்கையின் இனிய மணம் அளிக்கிறது).

பரிசுக் கட்டுரைக்கு மீரா தரும் பரிசு

ரூ. 1000/- மதிப்புள்ள குக்கர்

அடுத்த மாதப் போட்டிக்கான தலைப்பு - இந்த மூலிகையைச் சேர்ப்பது சீயக்காய்ப் பொடிக்குச் சிறப்பு... (எது, ஏன்?)

கடைசி தேதி : 9.5.94

7) செல்வி முள்ளி

½ ஆழாக்கு (கூந்தலுக்கு பளபளப்பு, வளர்ச்சியும் அளிக்கிறது).

8) வெந்தயம் 50 கிராம் (உஷ்ணத்தைத் தடுத்து, முடி கொட்டுவதைத் தடுக் கிறது).

9) அரைத்து உலர்த்திய சந்தனம் 5 கிராம் (வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கு கிறது).

10) நன்னாரிவேர் 25 கிராம் (நறுமணம் கொண்ட நன்னாரி குளிர்ச்சியூட்டுகிறது).

11) எலுமிச்சை தோல் 10 மூடி. (கேசத்தை பட்டுப் போல் மிருதுவாக்குவதுடன் ஓர் இனிய மணத்தை ஏற் படுத்துகிறது).

12) ஆரஞ்சுப் பழத்தோல் 4.

13) கறிவேப்பிலை உலர்ந்தது 1 கைப்பிடி (கேச வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது).

14) துளசி இலை 1 கைப்பிடி (உலர்த்தியது) (பேன் வராமல் தடுக்கிறது).

15) பூந்திக் கொட்டை எனப்படும் பொன்னாங் கொட்டை 10 (உலர்ந்த உள்ளே இருக்கும் கொட் டையை எடுத்து விட்டு தோலை சீயக்காயுடன் போட வும்).

16) மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி இலை, கைப்பிடி (பொடுகை எதிர்த்து, கேச வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது).

17) பொடுதலை சமூலம் உலர்ந் தது 5 கிராம்.

18) அடுக்கு செம்பருத்திப் பூ உலர்த்தியது 6 (கேச வளர்ச் சிக்கும், பாதுகாப்புக்கும் ஏற்றது).

19) வெட்டிவேர் 25 கிராம் (கேசத்தை சிறந்த முறையில் கண்டிஷன் செய்கிறது).

20) ஒரு இதழ் செம்பரத்தம் பூவின் இலை 10 உலர்த்தியது. (ஷாம்பு போல் நுரையைப் பெருக்கி, குளிர்ச்சியூட்டு கிறது.)

21) அருகம்புல் 1 கைப்பிடி (அலம்பி உலர்த்தியது). (தலையில் பொடுகு, சிரங்கு வராமல் தடுக்கிறது.)

செய்முறை:

குறிப்பிட்டுள்ள பொருட் களை வெய்யிலில் நன்றாக உலர்த்தி மிஷினில் அரைத்துச் சூடு ஆறிய பிறகு டின்னில் எடுத்து காற்றுப் புகாமல்

தேங்காய் கெட்டு விட்டால் அதைத் தூக்கி எறிந்துவிட வேண்டாம். அதை நன்றாய் அரைத்துக் கொஞ்சம் சீயக்காய் தூளும் கலந்து தலையில் தேய்த்துப் பிறகு அலசிப் பாருங்கள். ஷாம்பு போட்டுத் தலைக்கு குளித்தது போல் ஜம்மென்று இருக்கும்.

- ஆர். அஜிதா



மூடி வைக்கவும். உபயோகிப்பதற்கு 10 நிமிடங்களுக்கு முன் வெது, வெதுப்பான தண்ணீரில் தேவையான சீயக்காய்த் தூளைப் போட்டுக் கலந்து வைத்திருந்து உபயோகித்தால் நன்கு வழவழப்பாக தேய்த்துக் குளிப்பதற்கு சுகமாக இருக்கும். (சாதம் வடித்த கஞ்சி இருந்தால் தண்ணீருக்குப் பதில் அதைப் போட்டும் கரைத்துக் கொள்ளலாம்.

(குறிப்பு) மேலே குறிப்பிட்ட மூலிகைப் பொருட்கள் நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்.

– எஸ்.சீதாலட்சுமி, சென்னை – 59

வந்திருந்த கட்டுரைகளிலிருந்து கிடைத்த சில அருமையான யோசனைகள்.....

1) இரவு வெந்தயம் பயறு ஊறவைத்துக் காலையில் அரைத்துத் தடவி ஊறிய பிறகு குளித்தால் கூந்தல் நல்ல பளபளப்பாக இருக்கும். குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கும்.

2) வில்வப் பழத்தை அடுப்பில் இட்டு சுட்டு அதைத் தேய்த்துக் குளித்தால் ஷாம்பு தோற்றுப் போகும்.

3) செம்பரத்தை இலையை அரைத்துத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

4) கரிசலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி இலையை அரைத்துக் குளித்தால் கூந்தல் கருமையாக இருக்கும்.

5) கசகசா, வால்மிளகு இரண்டையும் பசும் பாலில் ஊற வைத்து அரைத்துக் குளித்தால் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்குச் சமமாகும்.

– வஸந்தா ராமன்,
பம்பாய் – 89.

சீயக்காய் பற்றிய அனுபவ பூர்வமான பாட்டு ஒன்று வருகிறது :

"வெந்த சாத கஞ்சி எடுத்து,
வெந்தையத்த ஊறவெச்சு...
அதில கொஞ்சம் பாசிபருப்பு,
அரைக்கையி பச்சரிசி...,
சியக்கா போட்டு ஆட்டி,
செவத்த புள்ள குளிச்சி வந்தா...,
பட்டுப்போல அவ கூந்தல்,
'பளபள'ன்னு பறக்கக் கண்டு,
சிட்டுப்போல அவ கூந்தல்,
'சிலுசிலு'ன்னு சிரிக்கக் கண்டு,
காட்டாறு போல அந்த,
கார்மேக அடர்த்தி கண்டு,
சொல்லாமல் போன மச்சான்,
சொக்கிப் போயி வந்தாம்
பாரு!!..."

– ராஜேஸ்வரி உமாபதி,
அரவங்காடு.



கோகனட் க்ரன்ச் :

இனிப்புப் பண்டம் செய்யும் போது வெல்லப்பாகு மீந்துவிட்டதா? அதில் தேங்காயைத் துருவிப் போட்டு அரை மணி நேரம் கழித்து எடுங்கள். வில்லை வில்லையாக எடுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவர்.

– ஜி. இந்திரா

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Wanted graduate Bride with Hindi knowledge for Bharadwaja Brahacharanam, B.Com, Pooram(3) 5'2", 31yrs, Accountant Reputed firm Delhi. Reply horoscope with family details. Box No.10959.

* Vathima, Boy, Kaundinya, uthirattadhi, 28, 171 cms, Handsome, B.Sc., D.A.M.M.M., final, Bajaj, Rs.10,000 p.m., Dev.Officer, L.I.C. Bombay, Half Dosham, Both, Parents Alive, Girl should be from respectable family good looks fair slim, preperably, post graduate employed on a decent salary. Box No.10960.

★ தெலுங்கு ரெட்டியார் ரேவதி நட்சத்திரம் வயது 29, 5'9" ரூ.4000/-, டெல்லியில் தனியார் துறையில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு ஓரளவு நன்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதி தடையில்லை எளிய முறையில் திருமணம் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10961.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்சலம், மூலம், சி.எஸ்.சி.ஏ.வில் 1 பேப்பர் மீதி உள்ள வயது 31, 5000, சற்று கால் ஊனமுள்ள (சாய்ந்து நடக்கும்) பையனுக்கு, நன்கு படித்த அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வரதட்சணை தேவையில்லை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10962.

* Madras Based Mulakanadu Telugu Brahmin, Haritasa Gothram, 30, 175Cms, Highly placed Central Govt Officer, Madras, Seeks Higly Qualified or well employed Bride Age upto 27. send bio data Horoscope. Box No.10963.

* Wanted Non-Bharadwaja, Graduate Good-looking Employed/Unemployed Girl upto 25 years for Iyer Boy Brahacharanam Swathe 29,6'1", 5000 Soft Ware Sales Manager Public Ltd Company Sub-Sect No bar Reply with Horoscope and Family details. Box No.10964.

* Wanted Graduate good looking girl from decent family for Vadama, Garga, Uthirattathi, Kerala Iyer Boy, C.A. 32, 172, well established business at Trichur with own house and property. Box No.10965.

* Northarcot Vadama Vadhoolam Avittam Mahara Rasi 28, 174, very fair M.S.(C.S) U.S.A. employed HI visa boy seeks beautiful girl P.G. Professionals, Doctors 23,26 with keen Musical Interest send Horoscope to Box No. 10966.

* Alliance invited from parents of Balija Naidu Fair and beautiful Bride around 21 for Handsome, Rich, only Son 24, B.Com, Business Phone: 554717. Sub-Sect no bar. Reply Box No.10967.

★ வயது 43, படிப்பு 10 ஆம் வகுப்பு, தமிழக அரசில் ரிக்கார்டு கிளர்க்காக வேலை பார்க்கும் விவாகரத்து பெற்ற, குழந்தையற்ற இந்து, முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்தவருக்கு அரசில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. சாதி மதபேதம் இல்லை. விதவை, ஊனமுற்றோர் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10968.

* Keralite Iyer graduate 33, Brahachranam, Koundinya Mrigasirsham Partner small scale Industry. Madras needs fair employed girl. Box No. 10969.

* Alliance Invited from Iyer girl for Divorced groom, Vadamal, Kasyapa, Pooradam, Age37, well-settled, Graduate, Employed girl preferable. Full details to Box No.10970.

★ துளுவ வெள்ளாளர். முதலியார். அசைவம், வயது 37, சிகப்பு நிறம், 5'6"- மாத வருமானம் ரூ.2000- முதல் திருமணம் ரத்து ஆகி குழந்தை இல்லாத வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பணியில் இல்லாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்:10971.

* Alliance Invited from Iyer Employed Girl for Groom, Vadamal, Kasyapa, Avittam, well-settled, Graduate, Age:26. Full Details to Box No.10972.

★ 30y Civil Draugatsman - Qualified and Self employed, 3000, Brahmin, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பூரம், மணமகனுக்கு நன்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும், செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 10976.

★ முக்குலத்தோர், அகமுடையார், எம்.காம்., வயது 32, உயரம் 5'8" சொந்த வியாபாரம் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் படித்த அழகான பெண் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:10977.

★ மாத்வாப்பிராம்மண, கன்னடம், வயது 32, பி.காம்., 163செ.மீ, மாத வருமானம் 1000 முதல் 1500 வரையில் உள்ள இளைஞனுக்கு அழகான படித்த பெண்ணின் ஜாதகமும், குடும்ப விபரமும், தேவை. பெட்டி எண்: 10980.

★ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, 28, 165, 3000 ரேடியோகிராபராக சென்னையில் உள்ள தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த +2 அல்லது டிப்ளமோ படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10981.

★ 39, 5', 1200, ரேவதி 4ஆம் பாதம், இளம் கருப்பு கௌசிக கோத்ரம், பிரஹசரணம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு தெய்வ பக்தி உள்ள, குடும்பபாங்கான உத்தியோகம் பார்க்கும், பார்க்காத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10982.

* 29, 165cms, 1400, + 2, Balija Naidu groom working in a Reputed Pharmaceutical concern, seeks employed, unemployed Bride. Box No. 10983.

* Brahmin (Sivachar) 28, 173cms, D.C.E. D.C.A. BS (Eng). Own construction Co. Educated family background. girl wanted from good family veryfair homely. Sub-sect no bar. Apply with full details and horoscope.Box No.10985.

★ பிரஹசரணம் ஷடமர்ஷண ரேவதி கோவையில் தனியார் பிரபல நகைக் கடையில் வேலை பார்த்துக் கொண்டும் சொந்தமாக அதே தொழிலில் மாதம் குறைந்தது ரூ.4000/- பெறும் 29, 5'8", பி.காம்., வரனுக்கு படித்த குடும்பப்பாங்கான அழகிய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:10986.

* Wanted Goodlooking employed girls for Divorcee Naidu boy, M.A,37, 165, 5000/- without encumbrance. Having property and working large reputed concern at madras. Caste, Widow- No bar. Simple Marriage desirable. Box No.10987.

★ தமிழ் பிராமண வடமாள், ரேவதி, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், பி.எஸ்ஸி., 5'2", 40, ரேடியோ, டி.வி. மெக்கானிக், சொந்தமுள்ள, விவாஹரத்தானவர். இவருக்கு குடும்பத்தில் அதிக நபர் இல்லாத நல்லொழுக்க முள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. (அ) +2 படித்த வயது 32க்குள், 5'உள்ள வடமாள், வாத்திமாள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். சீர் வரதக்ஷணை வேண்டாம். சுவமுற்றோர், விதவைகள், விவாஹரத்தானவர்கள் விண்ணபிக்க வேண்டாம். பெட்டி எண்:10988.

* Smartha, Vadama, Koundinya Aarudhra 48/ 170cms/Divercee own Business Invites Horoscope from Girls with B.Com, Or M.Com Employed preferably around 35 please Reply with Horoscope Caste on the Basis of Thiru Kanida Panchangam. Box No.10989.

* Wanted graduate, employed or professionally well Qualified girl for Vadama, Srivatsa, Kettai, B.Sc, AMIE, 27, 160, 3500, Boy Employed in PTI, Trivandrum, Keralite preferred. Contact with Horoscope details to.Box No:10990.

★ துளுவ வெள்ளாளர் அசைவம் வயது 36, ஆயில்யம், பி.காம்., தனியார் துறை மாத விருமானம் 1500/- உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான அழகான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 10991.

★ இந்து சோழிய பிள்ளை எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 3500, 162செ.மீ., 43 வயது விருச்சிகம், அனுஷம் திருச்சி வங்கியில் வேலை. விவாகரத்து பெற்றவருக்கு வசதிகள் உள்ள திருச்சியில் வேலையில் உள்ள மத்திய மாநில அரசு தனியார் வேலையில் உள்ள, அல்லாத 38 வயதுக்குள் பெண் தேவை. கணவரை இழந்தவர்களும் குடும்ப முழு விவரத்துடன் எழுதவும் உடன் திருமணம் பிராமின் வரனும் எழுதவும். பெட்டி எண்:10992.

★ கொங்கு வெள்ளாள சாத்தந்தை கூட்டம் 27, 180 செ.மீ., 5000 சென்னையில் மத்திய அரசு நிறுவனத்திலுள்ள பையனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.பெட்டி எண்: 10993.

* Alliance invited from fair, Good-Looking, Educated girl below 28, for Tamil Iyer, Athreya, Divorcee(No Encumbrance) 35, self employed in Dubai. May apply immediately. Box No.10994.

★ சைவ வேளாளர் பல்கலைக் கழக உதவிப் பேராசிரியர் எம்.எஸ்சி, 30, மாதம் ரூ.5,000/- 5'8" சிகப்பு மணமகனுக்கு அதே இன 23-25 வயது எம்.எஸ்சி., பி.எஸ்சி., உயிரியல் படித்த 5'4" உயர மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 10995.

* Bride Below 30 for Iyer M.Sc, 33, 165cms, 7500/- Moolam Brahacharanam, Sankrithi, sub-sects acceptable. Reply Horoscope. Box No. 10996.

* Suitable Alliance invited from respectful Sozhia Vellalar (even subsect) parents (Non-Veg) for son, Fair in all respects 33, M.A. Manager in Reputed Firm at Coimbatore. Please send horoscope with family details. Box No.10997.

* Alliance Invited for Iyer Boy, B.Com, PA, Central Govt. (HYD), 4300, B'WAJA, 1966, Revathi, Vadama, 170 Cms, From Parents of Decently employed (Transferable Job) Girl. Box No.10998.

★ கவரை நாயுடு 30,5'6", 2500, சிவந்த நிறம், B.Sc., D.Co-op., படித்த நிரந்தர அரசுப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு கவரை, பலிஜா நாயுடு இனத்தில் சிவந்த அழகான குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 10999.

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம் ஆயில்யம் 2ம் பாதம், எம்.ஏ., 36, 5'6" சிகப்பு பார்ப்பதற்கு நன்றாக உள்ள சுயதொழில் மாத வருமானம் 3500 வசதியுள்ள பையனுக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம் எளிய திருமணம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:11000.

* Alliance invited from smart graduate girls for Delhi settled Vadamal Iyer boy, Kousikam, Uthradam, Suddha Jathagam, fair, clean habits, only son to parents, 28, 167cms, 8000, B.Com, PGDSM. employed in reupted Computer firm, Managerial cadre. Reply with horoscope, bio-data, Box No.11002.

* Alliance invited from educated Saiva Vellala Pillai, Chettiar-Vegetarian girl for a self employed Saiva Vellala Civil Engineer BE, 28,169cms,3500/- Send family details with Horoscope to Box No.11003.

★ அஷ்டசஹஸ்ரம், ஐயர் ஹரித கோத்திரம், உத்திரம் 4ம் பாதம் 28, 170செ.மீ.,3800, ரயில்வேயில் பணிபுரியும் வரனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் அழகுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும்.பெட்டி எண்:11004.

* Brahacharanam, Kutsava, Chithirai 4th Padam, Fair 30, 168cms, B.Sc, D.L.L. Own Bussiness. Seeks Alliance from good looking, Graduate Iyer Girls. Sub-sect No Bar. Send Horoscope Details. Box No.11008.

★ அமெரிக்காவில் கிரீன் கார்டுள்ள தமிழ் வடமாள் கௌசிக ரோகிணி மது, புகையிலை நீங்

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக மட்டுமே அனுப்ப வேண்டும். மணியார்டரோ, போஸ்டர் ஆர்டரோ ஏற்றுக் கொள்ளவதற்கில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்குவரத்தும் கிடையாது.

டாத இஞ்சினியர் 35, 180 செ.மீ. திருமணமாகி தாம்பத்திய உறவே ஏற்படாமல் சட்டப்படி பிரிந்து விட்டவருக்கு அழகுள்ள 30 வயதுக்குட்பட்ட திருமணம் ஆகாத பண்புள்ள நடுத்தரக் குடும்பத்து பட்டதாரிப் பெண் தேவை. அமெரிக்காவில் உள்ள, செல்லுவதற்குரிய விசா உள்ள பெண்ணுக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண்: 11010.

* Suitable Employed girl, Caste no bar for Delhi based Tamil Iyer boy, 37, 149cms, B.Com, Own house, business. Box No.11011.

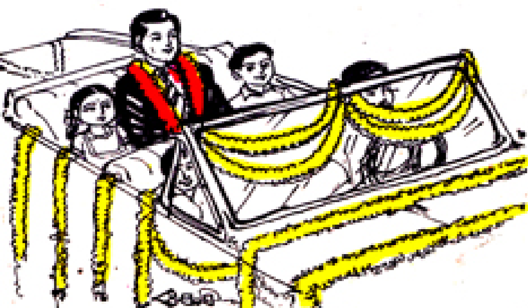
* Wanted fair good-looking Non Gargaya Iyer girls. from decent family for Vadama fair, Handsome graduate Iyer boy only son chithirai- 40, 157cms, 6500, clerk in Nationalized Bank at Madras. Reply with horoscope to Box No.11012.

★ *முதலியார் 30, 168செ.மீ. சட்டம் படித்த மற்றும் சொந்த தொழில் செய்யும் இளைஞனுக்கு அழகான, வசதியான, குடும்ப பாங்கான, சட்டம் அல்லது பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்:11013.*

* Alliance invited from Non-Bharadwajam Graduate Spinster for well qualified Iyer Bachelor, 46, height 180 cms handsome well settled in Bombay. Apply with horoscope and details to Box No.11016.

* Senaithalaiver-Mudaliar 27, 170cms, 5000 Central Government public sector Engineer at Madras. seeks alliance from MBBS girls. Reply with family details and horoscope. Box No.11017.

* for Vadhyama Iyer boy Haritham Chithirai 3 padam 28, 170cms, BE, MS, Employed in Engineering Company from graduate unemployed girls below 22. correspond with Horoscope. Box No.11018.



* Ex Railway driver (Short sight) having property belonging to vegetarin Mudaliyar community 28, 175cms, requiers tall educated beautiful bride. Apply with horoscope. Groom intends to start tutorials. Box No.11019.

* Vadamal Kousigam, Star Ayilyam, B.Com, Private Limited, Madras 2500/- p.m., 34, 165 cms, appearance youngish good habits seeks good looking employed domestically trained girls Sub-sect acceptable. No dowry send Horoscope. Box No.11020.

★ *நெல்லை சைவப்பிள்ளை, 32, சிகப்பு, 168 செ.மீ., எம்.ஏ. தனியார் நிறுவனம், கோவை, மாதம் ரூ.4000/- மணமகனுக்கு அதே இன வேலை பார்க்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்:11021.*

★ *திருச்சியைச் சேர்ந்த அஸ்த நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, சோழிய வேளாளர், சைவம், சிவந்த நிறம், 31 வயது,* Ceramic Refractory Works, Factory *பங்குதாரர், சொந்த வீடுள்ள ஒரே பையனுக்கு சோழிய, கார்காத்த இனத்தில் நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11022*

★ *"ஐயர், வடமான், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வயது 30, கேட்டை நட்சத்திரம், உயரம் 5'7" ரொம்பவும் வசதியான குடும்பத்தில் உள்ள ஒரே பையன், பி.எஸ்.ஸி. ஆடிட்டர் 3000/-* A.G.S. Office, *ஹைதராபாத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள நல்ல அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 11023.*

* Alliance Required for a Bangalore based Brahacharanam Iyer widower salary Rs.5500, Having son 14 years, Daughter 12 years, A life partner. Widow without Encumberance No bar. Apply to Box No.19998.

* Wanted Tamil Iyer graduate girl employed or unemployed with shorthand, Typewriting or computer qualifications for Brahacharanam Bharathwaj graduate boy, 31, 165cms 3300 employed in TVS, Indore Tirunelveli native, owning very decent house at Indore, no dowry, sub-sects acceptable. Contact with horoscope. Venkatasubramanian, 77A, Silver Oaks Colony, Indore-452009.

★ *உடுப்பி பிராமண (துளுவ பிராமணர்) வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான வயது 31, மகம், 2500, அரசுடைமையாக்கப்பட்ட நிறுவனம் தஞ்சை மற்றும் வயது 33, சதயம், 2500 அரசுடைமையாக்கப்பட்ட*

திருவரம் மதுரை வரன்களுக்கு உடுப்பி பிராமண வல்லி, எல்.ஐ.சி., மத்திய மாநில அரசில் பணி புரியும் மாற்றல் கிடைக்கக் கூடிய மணமகள்கள் தேவை. முகவரி: திரு.எல்.ரெங்கநாதன், 10, சன்னதித் தெரு, திருக்குறுங்குடி, நான்குனேரி, திருநெல்வேலி-627115.

* Alliance invited from Bombay based employed Girls for Iyer Brahacharanam, Bharadwaj Boy Moolam star, B.Com, 33, 152cms, 2500 Pvt. firm at Bombay, Own House. Contact for details with horoscope: S.Nagarajan, A/2 Anushuya Co-op. Hsg. Soc.Ltd. Devi chowk, Shastrinagar, Dombivli (West)-421 202.

* Alliance invited from Bombay based employed girls for Iyer Brahacharanam, Bharadwaj Boy, Uttaram, B.Com, 30, 155 cms, 4000 Nationalised Bank, Own House. Contact for details with horoscope: S.Nagarajan, A/2, Anushuya Co-op. Hsg. Soc. Ltd., Devi chowk, Shastrinagar, DOMBIVLI (West)-421 202.

* Wanted suitable Bride for 29 Years, D.E.E. P.D.Comp. E, (BE), Central Government, Non-Transferable, Telugu speaking, Nayakar, Bhoyar Vallappar, subsects No Bar, Reply with Horoscope to Smt. P.Lakshmi, No.37/2, 1st cross, Devasandra Road, K.R.puram, Bangalore-560 036.

★ வடமாள் வயது 30, தனியார் துறையில் வேலை. மாத வருமானம் ரூ.1500/- சொந்த தொழில் உண்டு. மாத வருமானம் ரூ.2000. நல்ல வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. இளம் விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். முகவரி: Mr.N.Mani, C-20, Telecom Quarters, G.N.Mill post, Coimbatore - 641 029.

★ மாத்வா தேசிஸ்தா PUC, 34, 165cms, 1800/-, மகம், சென்னையில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல தோற்றமும், குணமுடைய பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழுவிவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி: R.Raghothaman, 21, Vadivelpuram, West Mambalam, Madras.33.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், ஆயில்யம் 7ல் செவ்வாய் சனி குரு பார்வையால் தோஷ நிவர்த்தி 33, 158 செ.மீ. 6000, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. ஆட்டோமொபைல் சொந்தத் தொழில். 30 வயதுக்குள் மணமகள் தேவை. S.Lakshmanan, Ramapuram Agraharam, Mappadugai (Po) 609003.

* Wanted Non Sankirti Gothram Post graduate or professionally Qualified, good looking Iyengar Girl for Vadamal Iyengar boy 26, 180 cms, M.E., well employed reply with Horoscope and family details to contact M.K.Sundaram Iyengar, No.73/4, Nattu Subbaraya Mudali Street, Mylapore, Madras-600 004. Phone:848773.

* Wanted graduate preferrably working girl born after 1967 for Thanjayur Vathima Tamil boy Graduate, Asst.Manager, Private, Company, Bombay, Bharatwajam, Ailyam 31, 167cms, Horoscope Bio-Data to Sri.J.Nagarajan No.2."Apsara" 21st. Road, Chembur. Bombay-400 071.

* Alliance invited for Ashtasahasaram, pourugustha, Uthiradam 27,5'6", 3250, B.Sc., (Chemistry) PGDPM employed in Reputed company, Pondicherry, seeks graduate, fair girl employed, preferably at Pondicherry or any transferable job. sub-sect no bar. Reply with horoscope to R.Rajaraman, No.6, 4th street, Mookambikai Nagar, M.K.kottai, Trichy-11.

★ இராமநாதபுரம் மாவட்டம், வெள்ளாள பிள்ளை, பி.எஸ்சி., 29, சொந்த தொழில் வசதியுள்ள அழகிய மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான தோஷங்கள் இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: P.Balasubramanian. Srivaleswari textiles, 9.Vaithayam st, Rameswaram-623526.

* Iyer, Vadamal, Nythrupa Kasyapa, Uthiradam, 28, 5'4", 3000, S.S.L.C. employed in C.Rly, Bombay as clerk, seeks suitable alliance from music (carnatic) loving employed girl preferabley from Bombay or Bangalore. Contact Tel No.Bombay:8931763 or Mrs.Thangam Krishnamurthy, 54, IIIrd Main, Vyalikkaval, Bangalore-3.

★ கொங்கு வெள்ளாள கவுண்டர், பெருங்குடி கூட்டம் ஆகவளி, 29, சிவப்பு, எம்.பி.பி.எஸ்., எம்.எஸ். அரசுப் பணி டாக்டர் மணமகன், மாநில தலைமைப் பொறியாளர் மகனுக்கு, தகுந்த வசதி அழகு உயர் படிப்பு கொண்ட, அதே இனத்தை சார்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெற்றோர்கள் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: கே.கே.பரமானந்தம், 211/3, 25வது குறுக்குத் தெரு, சென்னை-20. தொலைபேசி: 412138.

* Alliance for Iyer, Brahacharanam boy, Bharatwajam, Hastham, 33, 5'5", 3000. Central Govt. Job at Delhi with Govt. Qtrs. Preferable-Graduate girl-willing to go for employment. subsect no Bar. Contact: A.V.Ganesan, 5, I cross street, Vedantham Colony, Sanatorium, Madras-47.

* Alliance invited for 43 years Mudaliar Vidower state Govt. Undertaking Rs.6000/- 6'8" one boy 19 years. and Girl 18years. independent from divorcees or Widows around 36 years employed or otherwise educated. Contact: G.Prasanna Kumar, 56, Baroda street, Madras.33.

* Alliance invited from Graduate, very fair, beautiful, Domestically trained girls Iyer, Iyengar, Tamil speaking Madhwa, Marathi Rayar for Iyer Srivathsa Pooram 35, 179cms, Chartered Accountant looking younger very fair handsome pious clean habits affluent owning flat Bombay Innocent divorcee unencumbered no bar status Contact Sivasankaran, A-6 Mira 2nd floor, 21st road Chembur, Bombay-400071.

★ ஸ்மார்த்ததேசிஸ்த, ஜமதக்னி கோத்திரம், B.Com, 27வயது, உயரம் 5'3", DEFENCE இல் ஹவில்தாராக பணிபுரியும், மாதம் ரூ. 2500/- பெறும் பையனுக்கு, பட்டதாரி L.I.C., Bank, P&T, Rly, Kendriya Vidyalaya, Telecom இல் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அதே பிரிவினை சேர்ந்தவர் எழுதவும். விலாசம்: எஸ். காமாக்ஷி, 6, 11-வது குறுக்குத் தெரு, லெனின் நகர், அம்பத்தூர்-600 053.

★ வசதியுள்ள பர்வதராஜகுல நாட்டார் படிப்பு PUC. வயது 29. சுமாரான நிறம், மாத வருமானம் ரூ. 5000/-, சொந்த தொழில், குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: D. அண்ணாமலை, 66, சிரங்கம்மாள் தெரு, பழைய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை - 600 021.

★ சைவப் பிள்ளைமார், வயது 34, மாதம் வருமானம் ரூபாய்.1400/- இவருக்கு அரசுப் பணி மணமகள் தேவை. டாக்டர், இஞ்சினியர், ஆசிரியை, வங்கி (Central, State) etc. (எம்மதமும் இரண்டாம் தாரமும் சம்மதம்). முகவரி: என். பாலச்சந்திரன் B.P.N., 6-I சண்டேஸ்வரர் நாயனார் தெரு, (வடக்கு பஜார்) மார்க்கெட் எதிரில், பாளையங்கோட்டை 627002. 72153 PP.

★ ஐயர், வடமான், கௌண்டின்ய, சதயம், பி.எஸ்ஸி, 29, 175, 3000 மெடிகல் ரெப்ரசெண்டேடிவ்வாக சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பெண் தேவை. சகோதரிகள் இல்லை. ஓர் அண்ணன் மட்டும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி: ஜி.பாலன், D-1/4, 50, லேட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, திருவான்மியூர், சென்னை-600 041.

★ வடமாள், ஹரித கோத்திரம், வயது 30, பூசம், பி.யு.சி., உயரம் 5'6'' சொந்த தொழில் பாம்மிஷின் மூலம் மாத வருமானம் ரூ.3500/- நல்ல தோற்றம் உள்ள வரனுக்கு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்து விட்டு வேலையில் நன்கு தேர்ச்சி உள்ள பெண்ணாகவும், நல்ல குணமான பெண்ணின் பெற்றோர்கள் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) முகவரி: ஆர். முத்துகிருஷ்ண அய்யர், அருணா கபே மெயின் ரோடு, அய்யம்பாளையம், முசிறிதாலுகா, திருச்சி - 621 202.

* Wanted Keralite (Native) Graduate, girl employed/unemployed for Kerala Ashtasahasram Visakam Star 33 years B.Com, Employed TIIC Tirupur-sub-sect No Bar. Apply with Horoscope. Contact: P. S. Krishna Iyer, 46 Devji Colony, Tirupur.

★ பலிஜா நாயுடு பி.காம். 29,5'7'', 2500/-, சொந்த வீடு, வியாபாரம் செய்யும் இளைஞருக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: C.P. தேவராஜு "நாயுடு (Retd Teacher) எண். 15, பங்காரு தெரு, நடுப்பேட்டை, குடியாத்தம். வ.ஆ.அ.மா. - 632 602.

★ வெள்ளாளபிள்ளை வயது 28 ஃபாரின் டிப்ளமா இஞ்சினியர், ரூ. 20,000/- வசதியான வரனுக்கு இஞ்சினியர் டிப்ளோமா (டெலிகாம், கம்ப்யூட்டர், நல்லது) டிகிரி, +2, படித்த அழகான அந்தஸ்துள்ள மணமகள் ஜாதகத்துடன் தேவை உட்பிரிவுகள் சம்மதம் தரகர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். முகவரி: ராஜேந்திரன், செட்டித் தெரு, பந்தநல்லூர், தஞ்சாவூர் ஜில்லா.

★ நாயகர் (வன்னியர்) வயது 27 நடுத்தர வசதியுள்ள கை தொழில் செய்யக் கூடிய இவருக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி: P.C. ராஜாராம், எண்.10, 4வது குறுக்கு தெரு, அஞ்சுகம் நகர், கொளத்தூர், சென்னை - 99.

* Ashtasahasram Kasyaba Visakam 34, 175cms, 5000/-, B.Sc. AMIE, JTO Telephones Bangalore seeks Graduate girl with transferable job. Sub-Sect acceptable. Contact:K.Venkatasubramaniam, 4, Narasimhan Street, Srinivasanagar, Madras - 63.

★ C.S.I. கிறிஸ்தவர், 5.6', 1963, P.Job, Degree, 1000/- இவருக்கு 5' to 5.6'' 30 க்குள் இரட்சிக்கப்பட்ட பேராசிரியை (or) Ph.D (or) அரசு மேல்நிலைப் பள்ளி ஆசிரியை, தாய்மை முடியாதவர்கள் அல்லது மற்றவர்கள் கன்வெர்ட்டட் கிறிஸ்தவர்களும் மற்ற பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி: R.Samuel, S.M.I. Typist, Box No:27, Sivakasi-626 123.

★ திருச்சியைச் சேர்ந்த அஸ்த நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, சோழிய வேளாளர், சைவம், சிவந்த நிறம், Factory பங்குதாரர், சொந்த வீடுள்ள ஒரே பையனுக்கு சோழிய, கார்காத்த இனத்தில் நல்ல குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 11022

★ B.Sc. புனர்பூசம் 26, அகமுடைய முதலியார், 5'7'' மாதம் பத்தாயிரம் மேல் வருமானம் சொந்தமாக சிகிச்சை கருவி தயாரிப்பும், வீடும் உள்ள R.M.P. டாக்டருக்கு ஒல்லியான எளிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரியும் சென்னையை சார்ந்த ஜாதகம் உள்ள பெண் தேவை! முதலியாரின் எந்த பிரிவும் தபால் பெட்டி எண்: 2279, திருவொற்றியூர், சென்னை-600 019.

* Bharadwajam, Brahacharanam, Uthiram,MBA, 28, 177cms, Rs.5000/- Advertising Executive seeks, Madars based central/state Govt middle class family graduate girl. No expectations. send horoscope. Ravi, visesh Advertising, 305-E, T.T.K. Road, Alwarpet, Madras, 600 018. Phone:4991520.

மணமகன் தேவை

* well settled post-graduate or professionally qualified boys below 30 for Bharadhwajam, Brahacharanam Tamil Iyer girl Mirugasirisham 23, 151cms, BSc., BEd., Teacher Erode Medium complexion send horoscope. Box No. 20923.

★ இந்து கள்ளர் இனம். வயது 22, உயரம் 5'3'' மாநிறம், D.E.C.E. படித்துள்ள நடுத்தர குடும்பப் பெண்ணுக்கு, நல்ல குடும்பத்தில் B.E., Diploma படித்த மத்திய, மாநில, அரசு,பொதுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் கள்ளர் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:20924.

★ ஐயர் பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம் அவிட்டம், 36, எம்.எஸ்.ஸி., வேலையில்லாத நல்ல நிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு 42,45 வயதிற்குள் நல்ல வேலையுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 20925.



★ அய்யர், வடமாள், கௌண்டின்யம், அவிட்டம், 36, 166 செ.மீ. எம்.எஸ்.எம்.சி. தேர்ச்சி பெற்றுள்ள பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில மற்றும் தனியார் துறையில் வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். அய்யர் இனத்தவர்கள் மட்டும் தாரம் இறந்து குழந்தை இல்லாமல் மறுமணம் செய்து கொள்பவர்களும் உடனடியாக திருமணம் செய்து கொள்பவர்களும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20926

* Wanted graduate decently employed groom upto 36 for 28, 153cms, 3500, PSU employed Tamil Iyer Kousika, Bharani double graduate innocent divorcees. Issueless divorcee, widower no bar. Box No.20927.

* Wanted well employed professionals with clean habits, for Keralite Iyer girl, smart good looking B.Sc. PGDCA. Thiruvathirai, Pourugultsa, 24, 158cms from decent respectable family. Box. No.20928.

* Alliance invited for Vadama Girl Kowsika, Poosam Iyer 21, 165cms fair, M.Com, from Engineers, CA'S, Bank Officers, Doctors, Central, State class I Officers Below 29. Apply with full details and horoscope to Box.No.20929.

* Alliance invited from Balija Naidu graduates, Govt. employed for Girl 26, B.A., State Govt. employed, Madras. Sub-sect no bar. Reply Box No.20930.

* Wanted Non-Bharadwaja well settled musically interested boy below 35 years for Madhwa Kannada good looking AIR employed girl 29, 165cms, Avittam. Reply with horoscope. Box No.20931.

★ வாணிய செட்டியார், முகத்துடைய மகரிஷி கோத்திரம், வயது 27, S.S.L.C. டைப்ரைட்டிங், ஹிந்தியில் ராஷ்டிரபாஷா, டெலிபோன் ஆபரேட்டர் பயிற்சி முடித்துள்ள வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு அரசு, நிரந்தரம் பணியிலுள்ள அதே இனத்திலோ அல்லது உட் பிரிவுகளிலுள்ள 32 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 20932

* Wanted non-Kousika well Qualified well placed boy for Thengalai Uthiradam Girl 29, 155cms, 2200, Dav Public School, Hyderabad. Sub-sect acceptable send horoscope to Box No.20933.

★ மாத்வ கன்னடம், வசிஷ்ட கோத்திரம். ஆயில்யம் 4-ம் பாதம் 24 வயது, BA. BEd., தனியார் பள்ளியில் ஆசிரியையாக உள்ள பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20934

★ நேரில் விவரிக்கக் கூடிய, தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் மணமான சில மாதங்களில் விவாகரத்து பெற்ற 28, 150செ.மீ. அனுசம் திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் சங்கீதம் பரதநாட்டிய பட்டம், ஆறாண்டு ஆசிரியை, சங்கீத வாத்திய அனுபவமுள்ள பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 20935.



★ சௌராஷ்டிரா, ஜனக மகரிஷி கோத்திரம், செவ்வாய் தோஷமுள்ள BE, 148cms, 29, TNEB யில் AE ஆக பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அதே குலத்தைச் சேர்ந்த தகுதி உடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20936.

★ இந்து நாடார் வயது 23, 150 செ.மீ. எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில். படித்துள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலை பார்க்கும் அதே இன வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:20937.

* Wanted Vegetarian Hindu graduate groom aged 35to40 for graduate girl 34, 165cms, Public Sector, Rs.3000/-, p.m. Father VanniyaKula Kshatriya Mother Saivite. Box No. 20938.

* Wanted non-Athreya, Brahacharanam professionally qualified, Iyer boy for a girl 5'6" height fair good looking employed 27 years, Pooradam, from a respected family. Apply with horoscope. Box No. 20939.

★ பி.ஏ. படித்த விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பிள்ளை+நாடார் கலப்பினத்தில் பிறந்த 35 வயது பெண்ணுக்கு, அரசு, தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 40-43 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. சாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 20940.

★ வாணிய செட்டியார் சதயம் 34, 5', SSLC, Type Tamil & English வேலைக்குச் செல்லாத அழகிய மாநில ஆழ்ந்த தெய்வ நம்பிக்கையுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு, தனியார் நிறுவனம் சொந்தத் தொழில் செய்யும் 40க்குட்பட்ட வரன் தேவை. மனைவி தவறி குழந்தைகள் இல்லாதவரும் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண்: 20941.

★ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், வயது 23, மூல நட்சத்திரம், M.Com; (Final year) பெண்ணுக்கு இதே பிரிவைச் சேர்ந்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விபரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20942.

★ ஐயர் உதித்ய கோத்ரம். வடமாள் 26, 5'4'' சிகப்பு நிறம். ரோஹிணி செவ்வாய் தோஷம் SSLC தையற்கலை டிப்ளமோ, வீட்டு நிர்வாகத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகான பெண்ணிற்கு அரசாங்கம், Bank, Reputed Company ல் நிரந்தர பணியில் உள்ள பட்டதாரியான நல்ல வரன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20943.

★ 25, 162 செ.மீ., 1000, மிருகசீர்ஷம், MSc., BEd., M.Phil படித்த வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தாயார் பிராமணர். தந்தை விஸ்வகர்மா பிராமணர், பிராமண கலப்புள்ள, சைவ குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரன் எதுவும் சம்மதம். ஜாதகம் முக்கியமில்லை.'' பெட்டி எண்: 20944

★ அய்யங்கார், வடகலை, வாதூல கோத்ரம், M.Sc, B.Ed, தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்த்து வரும் 30 வயது பெண்ணிற்கு 33-36 வரை இருக்கும் மணமகன் தேவை. அரசு உத்தியோகத்தில் இருந்தால் நல்லது. பெட்டி எண்:20945

* Wanted well qualified settled Iyer Match for Convent, educated Graduate 30, 165cms, Slim very fair goodlooking Vadama, Bharadwaja, Anusham Kerla Iyer Girl. Box No.20946.

★ சௌராஷ்ட்ரா, புனர்பூசம் 25, 160 செ.மீ., மாநிறம், BSc., BEd., unemployed, ஒரே பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் அரசு/பாங்க்/நல்ல பணியிலுள்ள

31 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 20947

★ வன்னியர், வயது 25 மாநிறம், இடை நிலை ஆசிரியை அரசு பணியில் உள்ள 10std + DTE பெண்ணிற்கு அரசு/ மத்திய அரசு, பொதுத்துறை நிரந்தர பணியிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20948.

* Vadama, Srivatsam, Uthiram, 22, 155cms, Arts Graduate, fair, smart, goodlooking, domestically well-versed, requires alliance, good, decently employed horoscopes to Box No. 20949.

★ வன்னிய குலக்ஷத்திரியர் நாயக்கர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 7-ம் இடத்தில் தோஷம் (நிவர்த்தியுள்ளது) M.Sc., 23-வயது, 155 செ.மீ., உயரம், மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, இதே குலத்தைச் சேர்ந்த, உத்தியோகத்தில் உள்ள டாக்டர், இஞ்சினியர், அல்லது போஸ்ட் கிராஜுவேட் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:20951.

★ பெண் வயது 32 வடமாள் விவாகரத்து பெற்றவள். அதே பிராமண குலத்தைச் சேர்ந்த அரசு, தனியாரில் பணிபுரியும் 2000க்கு குறையாமல் சம்பளம் வாங்கும் வரன் தேவை. விவாகரத்து பெற்றவர்களும் மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 20952

* Alliance invited for Vaniya chettiar girl - B.Com(Hons), 22 year, Fair, and Slim, Height 5.3"- from suitable Vaniya chettiar Boys. Please write with horoscope and details to Box No.20953.

* Suitable alliance invited for Palghat Brahacharanam Iyer girl-Swathy Star, +2, age-24, 155cms, employed in private sector, Madras. Reply with horoscope and family details. Box No.20954.

* Suitable match required for girl Athreya Thengalai Iyengar pusam 29 year 5'2" working as Teacher getting Rs.1200/- at Tirumala. SSLC, knows Tamil, Telugu, English, Vadagalai accepted no horoscope. Send proposals. Box No.20956.

★ வடமாள் பாரத்வாஜம் பூராடம் பி.காம். 23/1500 தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பிராமண பெண்ணிற்கு ரயில்வேயில் பணிபுரியும் அழகுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20957.

* Alliance invited for Punarvasu Vadhulam Iyengar fair good looking girl graduate 5'2" employed in PSU Polio Affected left arm Not amounting to Orthopaedic deficit, from grooms employed locally not below 35 and above 40 years. Brahmin sub-sect No bar. Reply with horoscope to Box No.20958.

★ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம் 24, 5', BSc, (B.Ed) படித்த மாநிறம் உள்ள குடும்பப் பாங்கான (தற்காலிகமாக ஆசிரியையாக வேலை பார்க்கும்) பெண்ணிற்கு மத்திய, மாநில, வங்கி, நல்ல தனியார் கம்பெனியில் உள்ள 32 வயதிற்குள் இருக்கும் மணமகனின் பெற்றோர்களிடமிருந்து ஜாதகம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 20959.



* Suitable alliance for Vadama, Vadoola Avittam 23, 165cms B.Bm. PGDCA- professionals PGS preferred, Reply with horoscope box No.20960.

★ வடமாள் பாரத்வாஜ கோத்திரம் விசாகம் 4-ம் பாதம் 24,164 செ.மீ. M.A. Lit. வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை - PG. BE. preferred பெட்டி எண்: 20961.

* Alliance for Iyer, Brahacharanam, Kashyapa Gothram, Uthirattadhi, 25yrs, 5'4". Fair good looking Girl, B.A. B.Lis, P.G.D.C.A. with Hindi and English Typewriting. seeking decently employed Boy. sub-sect no bar" Box No.20962.

* Iyer girl Vadamal Vadhoola gothram Uttiradam 5.2", 23, B.Sc/3000. employed Assistant Central Excise Madras. Expecting Inspector promotion soon. Fair complexion seeks alliance from employed boys preferably Madras. Box No.20963.

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் பூரட்டாதி 31, 160 செ.மீ., 3000 மத்திய சர்க்காரில் பணிபுரியும் அழகான எம்.ஏ. பட்டதாரி பெண்ணிற்கு சென்னையில் மத்திய சர்க்காரில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கல்யாணம் விமரிசையாக செய்யப்படும். பெட்டி எண்:20964.

★ வடமாள் பாரத்வாஜம் ஆயில்யம் 32 குடும்பப் பாங்கான வீட்டு வேலை தெரிந்த பெண்ணுக்கு சர்க்கார் கம்பெனி உத்தியோகம் வியாபாரம் செய்யும் பரந்த மனப்பான்மையுடைய நாற்பதுக்குட்பட்ட பையன் தேவை. வில்லங்கமில்லாத தாரமிழந்தவர்கள், விவாகரத்து செய்தவர்களும் ஏற்கப்படும். மற்ற உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 20965

* Alliance for Kerala Bharadwajam Iyer, spinster graduate, only daughter, in Bombay 41,158, very fair with accomodation, decent income from interest. Details awaited from eligible qualified well settled bachelor upto 45/47 Box No.20966.

* Alliance from Sourashtra Doctors/Engineers India abroad for M.Sc. M.phil only girl 26,165, parents send horoscope with full details to Box No.20967.

* Alliance invited for Madhwa Kannada Brahmin Bharadwaja Gothra Uthirattathi 5'2", 36yrs. Girl post graduate with degree in teaching employed in a government recognised English Medium Matriculation school Bride-groom should be between 38 and 40/41 years graduate well employed with compassion for taking tablets for a very mild epileptical symptoms of the girl otherwise quite normal and attends her daily activities. If agreeable, please contact to Box No.20968.

* Alliance from Broadminded, well placed professionals for good looking, fair, homeloving Govt Doctor Mudaliar girl 30, 160, 5000 placed at Madras Innocent Dovorcee without encumberances caste no bar Divorcee, widower, without encumberance may also apply to Box No.20968.

★ வன்னியர் குல க்ஷத்திரியர், வயது 28, மாநிறம் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் குடும்பப்பாங்கான தன்மையுடைய பண்பு மிக்க பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலை அல்லது சுய தொழில் புரியும் நல்ல

குணமுள்ள மணமகன் தேவை. சீர் அதிகம் எதிர் பார்க்க வேண்டாம். குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 20970.

* Alliance invited from well qualified, employed grooms for Iyer, Vadamal, employed, 28, M.Sc (Agriculture) with high score in GRE/ Toefl Srivatsam, Ayilyam, 5'4" wheatish, sub-sect no bar. 20971.

* Suitable match, P.G. Qualified, well employed, clean habits, respectable family, invited with horoscope Uthirattadhi Brahacharanam, Koundinya, 29, 162 cms, M.A,(PhD) Music lecturer, 5000, god- fearing, college teachers, Bank or Govt, to settle at Trichy/Tanjore simple marriage subsect aceptable. Box No.20972.

* Madras based respectable family palghat Iyer Girl, good-looking, Qualified, well-mannered innocent un-encumbered Divorcee 31, seeks Alliance from bachelor, Divorcee, widower without encumbrance please send details horoscope. Box No.20973.

★ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்ரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், +2 Failed, 24 வயது, 5'2" உள்ள தமிழ் ஐயர் பெண்ணுக்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. Decent Marriage. பெற்றோர் இல்லாதவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 20974.

* Brahacharanam, Kasiyaba, Moolam -4th Padham. B.Com, Clerk, Indian Bank, 26, 155, 2300 fair, good looking middle class girl seeks a suitable alliance from Bank, LIC, Central Govt employed boys below 32 years with clean habits. Box No.20975.

★ கல்லூரியில் வேலை பார்க்கும் அழகான வசதியுள்ள சைவப் பெண் வயது 35 உள்ள வரனிற்கு மேல் படிப்பு படித்த இஞ்சினியர், ஆடிட்டர், வங்கியில் வேலையில் உள்ளவர், டாக்டர் ஆக வேலை பார்க்கும் 40 வயதிற்குள் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 20976.

★ தமிழ், இந்து, புலவர் செட்டி அழகான மணமகள், பட்டப்படிப்பு 23, 165 செ.மீ., 3000, டில்லி, மத்திய அரசுபணி, அதே இனம், அல்லது முற்பட்ட வகுப்பு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 20977.

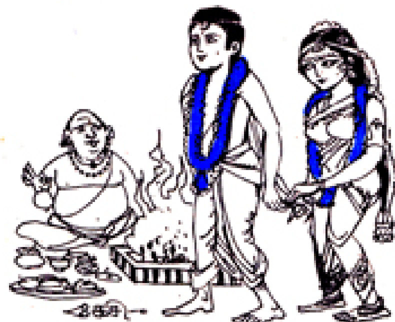
* Alliance invited for Vathima, Bharadwaja, Madras based Tamil Iyer girl, Poorattadhi, 28, 163cms, B.Sc, M.Ed. unemployed, from parents of decently employed graduate boys.Box No.20978.

★ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சித்திரை 30, 5'2" (பி.ஏ.) படித்துக் கொண்டிருக்கும் நல்ல அழகான, குடும்பபாங்கான வேலைக்கு செல்லாத, பெண்ணிற்கு, நிரந்தர வேலையில் மத்திய/மாநில/வங்கி/தனியார் கம்பெனியில், நல்ல பின்னணியில் இருக்கும் 37 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 29934.

★ வெள்ளாளர் ராகுலம். பெண் 22/ B.A.Corporate, Hindi Pravin, ஆயில்யம், செப்புநிறம், T.V.S. இல் பணிபுரியும் அதிகாரியின் இரண்டாவது மகள். உயர் படிப்பும் வங்கி/அரசு நிறுவனங்களில் நல்ல பணியிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 29935.

* Alliance for Vadakalai Iyengar, Fair, beautiful girl, Kausika, Rohini,5'3", 24 years. Doing B.Com final, N.I.I.T.Computer, secretarial completed, employed. sub-sect+/Iyer no bar. Box No.29936.

★ சேனைத் தலைவர் மூப்பனார் மணமகளுக்கு மணமகன் தேவை. பெண் அனுஷம் படிப்பு M.Sc,M.Phil, PhD நிறம் கருப்பு என்றாலும் பேர் அழகிய பெண் வயது 27 தந்தை சேனை குலம் தாய் கைப்பினம் விருப்பம் உள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்குள்ள சேனையர் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும்.



கோவை/சேலம்/திருச்சி மாவட்டங்களுக்கு முன்னுரிமை தரப்படும். பெட்டி எண்: 29937.

* Well educated, settled grooms for Vadama Kousiga DECE now doing B.Sc. (Maths) Final & Computer Diploma, Hindi praveen 150cms, 21, pooradam, using contact lenses. Foreign subsect welcome. Family details horoscope to Box No.29938.

* Wanted employed groom for a tall slim, medium complexioned graduate Kallar (Madurai) girl of respected well to do Madras based family 26, 5'5" sub-sect no bar. Box No.29939.

★ வடமாள், பாரத்வாஜ, பூராடம், 27, 155 செ.மீ. 9வது வரை படித்த அழகான குடும்ப பாங்கான சுமாராக பேசக்கூடிய காது கேட்பதில் சிறிது குறைபாடு உள்ள பெண்ணிற்கு படித்து வேலை பார்க்கும் பேசக்கூடிய காது கேட்பதில் சற்று குறை பாடு உள்ளவர்கள், பரந்த மனப்பான்மை, கருணை உள்ளம் படைத்த மணமகன் முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்தையும் அனுப்பவும் (உட்பிரிவு சம்மதம்) முகவரி: S.Narayanaswamy, 10, Chellam Nagar, Pondicherry - 605 011.

★ தெலுங்கு ஐயர், தெலுங்கானி, காஸ்யப, பூரம், 24, 5'5", B.Com, தனியார் நிறுவனத்தில் வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். 7ல் ராகு அல்லது கேது உள்ள ஜாதகர்கள் எழுதவும். முகவரி: ஏ.குருசாமி, எண். 8-ஏ. யாதவாள் தெரு, அமைந்தகரை, சென்னை-600 029.

* Alliance for Vadamal Bharadwajam, Pooradam, B.A., Typing both Higher 28, 5'4", fair, from well employed and settled grooms. Reply with horoscope. Contact: N.Rajamani, 36, North street, Thiruvaiyaru, Thanjavur Dt, Pin-613 204.

* Alliance invited from qualified, decently employed. Brahmin/ Brahmin-Inter caste, Below 28 years for B.Com, P.G. DCA, 22,5'6", Iyengar, Udayar Parentage, wearing contact lenses for short sight. Early decent Marriage. Contact: P.C.Rukmani,7/344, III Street, Agastheswara Nagar, Pozhichalur, Madras-600 074.

★ தமிழ் பிராமின் வடமாள் சண்டிகாரில் Stenographer ஆக Pvt. Co. வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு (வயது26) டெல்லி, சண்டிகார், சென்னையில் Company யில் வேலை பார்க்கும் பையன் தேவை. Steno, Typist preffered. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: N.Suresh. House No.1132, Phase IIIB2, Mohali - 160059. Near Chandigarh.

* Tamil Viswakarma Girl, M.Sc., M.Phil - Maham-26, 15cms, Required Suitable groom. Engineer(B.E.), Lecturer, Doctor, Government employes, State or Central. Contact with horoscope. A.Theivasegamani B.A.,Retired Commercial Tax Officer, B.69, - N.G.O.S.'A' Colony, Tirunelveli-627 007.

★ நடுத்தர குடும்பப் பெண்களுக்கு நாட்டார், 28, 33, படிப்பு S.S.L.C., 8வது, கமாரான நிறம், நிரந்தர உத்தியோகம் (அ) கம்பெனி (அ) சொந்த தொழில் பணிபுரியும் மணமகன்கள் தேவை. முகவரி: எஸ். தேவராஜ், 20/18 திருநகர் 3 லேன், வில்லிவாக்கம், சென்னை-49. (நாதமுனி தியேட்டர் சமீபம்).

* Wanted employed groom for a tall slim, medium-complexioned graduate Kallar(Madurai) girl of respected well to do Madras based family 26','5" sub-sect No. bar. contact: S.A.Kuppusamy M.A., B9 Kothari Apartments, 6/1 South Mada Street, Thiruvanmiyur, Madras-600 041.

* Alliance for Ashtasahasram girl, 25, Kashyapa, Punarpoosam, B.Sc., Hon's, Diploma in Systems Management, employed, Madras-based, born-bred North India, sub-sect no bar. Reply : N.V. Ramaswamy, 47, Chitrakulam North, Mylopore, Madras-4.

* Wanted suitable match for Athreya 1960 Karthikai 2nd Padam MD(Anaesthesia) girl fair 5'3". Braha- charanam, Preferably Engineers, Doctors, Chartered Accountant Only Delhite Preferred. Contact: C.V. Ganapathy, D3, 3078, Vasant Kunj, New Delhi -110070.

* Alliance for Krithigai, Ashtasahasram 29 years, Koundinyam, fair good-looking, HSC, Hindi Praveen, 5'5" Domestically well trained girl. Invited from PSU, State, Central Govt employed grooms below 35 years. Subsect No bar. Reply with horoscope. Contact: G.A.Vaidhyanathan, 134, North street, Thiruvaiyaru, pincode:613204.

★ சைவ வெள்ளாளர் இனம், 28, 158, S.S.L.C. பாஸ், மாநிறமுள்ள அழகான, குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ பக்தியுள்ள, நற்குணம் பொருந்திய புனர் பூசம் எவ்வித தோஷமும் இல்லாத, பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில், பட்ட படிப்பு, அரசு தனியார் உத்தியோகம் உள்ள தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் அனுப்பவும்: எம். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 7, புது தெரு, வரிச்சக்குடி போஸ்ட். 609 609. (வழி) காரைக்கால்.

★ கவரநாயுடு 27, 153, பி.ஏ., கடவுள் பக்தியுடைய குடும்பப்பாங்கான நல்ல பொறுமையான குணமுடைய ஒரே பெண்ணுக்கு அதே இன மணமகன் தேவை. பெண்ணின் ஒரே அண்ணன் B.E. வேலையிலுள்ளார், மணமாகவில்லை. முகவரி: தில்லை கோவிந்தராஜுலு, 2, கும்பேஸ்வரர் வடக்குவீதி, கும்பகோணம்-612 001.

★ தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாளர், வயது 22, ஆயில்ய நட்சத்திரம், B.A., B.Ed., படித்துள்ள பெண்ணிற்கு அரசு, ஆசிரியப் பணியில் உள்ள சைவ வெள்ளாள முதலியார் இன மணமகன் தேவை. முகவரி: எஸ். சுவாமிநாதன், 15, 7வது குறுக்கு தெரு, குறிஞ்சி நகர், லாஸ்பேட், பாண்டிச்சேரி – 605 008.

* Wanted Vadagalai Bridegroom age below 28, Government, Reputed firm drawing above Rs.4000/- for fair B.Sc, 21, 5'3" Moudhgalayam, Star Moolam No Horoscope Studying M.Sc. (Correspondence) Contact: V.K.Srinivasa Varadan, Sector 2, Street 11, A.P.146, K.K.Nagar, Madras - 600 078.

* Wanted for Kammawar Naidu (White sari Group) Girl working in private concern. Doing M.A., 5'4", 27, fair. Father working in Railway. Require educated employed in Govt. OR professional. செவ்வாய் தோஷம் உள்ள ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: Sri Venkateswara Textiles. Shop No. B.4, Waikiki Complex, 289, Purasawalkam High Road. Madras - 600 007. Phone: 6421913.

* Alliance Invited for Delhi working (Transferable) Central Government Iyer, Sadamarsenam, Ashtasahasram, Avittam, Kumbam, 29, 169cms, 3500, B.Com, L.L.B., Girl from Madras, South based boys. Contact:Shenbagavalli, 46 South car Street, Rameswaram - 623 526.

மணமகன் – மணமகள் தேவை

* Alliance invited for Vathima, girl (B.Tech) Haritha, Magam Iyer, 21, fair (From Bank, LIC, Govt, Engineers, Good Salary Family background) and for Brother, 25, Ayilyam Bank Officer.Box No. 30058.

* Mutual, Separate alliance for fair, Iyer Brahacharanam, Bharadwajam, Krithikai 4th Padam, graduate, PG.D.C.A. 27, 5'3", 1800, and her brother Thiruvonam, Diploma, T.V.Radio, Appliances employed 29, 5'8" 2000. Employed girl essential. Box No.30059.

★ தெலுங்கு நியோகி ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அசுவினி, 27 வயது, தேவகோட்டை அருகே ஸ்பின்னிங் மில்லில் ரூ.2600/- சம்பளம், பத்தாம் வகுப்பு படித்த பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தங்கை, 24 வயது, சித்திரை பத்தாம் வகுப்பு, டைப் தமிழ், ஆங்கிலம், தையல், எம்ப்ராய்டரி உயர் பிரிவு, தையல் ஆசிரியை பயிற்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 39999

* Alliance Invited for Hindu Tamil Vegetarian Boy. B.Sc. LLB. 41,165cms, 3800, and for his sister B.A.,33,165cms, fair homely Type Parents: Father Saiva Pillai, Mother Brahmin, No Bar. Vegetarian Alliance preferred. Contact: V.Varadhan, No.33. third Cross. L.I.C. Colony. IDL. Jayanagar Third Block. Bangalore-560011.

★ தெலுங்கு நியோகி ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், அசுவினி, 27 வயது, தேவகோட்டை அருகே ஸ்பின்னிங் மில்லில் ரூ.2600/- சம்பளம், பத்தாம் வகுப்பு படித்த பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தங்கை, 24 வயது, சித்திரை, பத்தாம் வகுப்பு, டைப் தமிழ், ஆங்கிலம், தையல், எம்ப்ராய்டரி உயர் பிரிவு, தையல் ஆசிரியை பயிற்சி பெற்ற பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. முகவரி: V.Kalyanasundaram, 5, Selvi flats, 15th Avenue, Ashok Nagar, Madras - 600 083.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 600/- (Air Mail); Rs. 250/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 300/- (Air mail); Rs. 125/- (Sea Mail).

An expression of your Beautiful moods.

TIPS AND TOES®

NAIL LUSTRE

Sleek

Available in 25 Attractive Shades.



Mangayar Malar May – '94
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

கென்ஸ் ஒன்றே போதும் பேன்களே வராது எப்போதும்



கென்ஸ் — பேன்களின் முழுமையான எதிரி.
கென்ஸ், பேன்களை ஒழிக்கும். ஈறுகளை அழிக்கும்.
மல்லிகை மணம் கமழும் எண்ணெயில் உருவாகும் கென்ஸ், கேசத்திற்கு நறுமணம் நல்கும். எனவே சக்தி வாய்ந்த கென்ஸைப் பயன்படுத்தி பேன் உங்கள் குழந்தையை பாதிக்காத வண்ணம் பேணுங்கள்.

பெரியவர்களும் உபயோகிக்கலாம்.

கேசத்திற்குத் தேவையான அளவு எடுத்துத் தலையிலும், மயிர்கால்களிலும் நன்கு தடவி 20 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். பின்னர் தலையை நன்கு அலசிக் குளிக்கவும். இவ்வாறு வாரம் ஒரு முறை செய்தால் போதும். அப்புறம் பாருங்கள் பேன்களின் எல்லையில்லாத தொல்லை இனி இல்லவே இல்லை.

கென்ஸ் — பேன்களை வானுலகு அனுப்பும்.

கென்ஸ் 15, 55 மி.லி. அளவுகளில் கிடைக்கும்.



கென்ஸ்



தஞ்சாவூர் 613 007.